

*Marta Rivera de la Cruz
Carmen Loureira*

MALDITO AMOR

GUÍA PARA ENTENDER A TU CORAZÓN

*10 relatos de amor
comentados por una especialista
en inteligencia emocional*

ONIRO

Índice

Portada

Capítulo 1. La prueba

La trampa de los celos

Capítulo 2. Señales

El juego amoroso

Capítulo 3. Mademoiselle llega a las cinco

Amar para transformarse

Capítulo 4. La huida

Amar con miedo

Capítulo 5. Las hojas muertas

El compromiso

Capítulo 6. Hay tantas formas de romper

Perder un amor

Capítulo 7. Le he dicho que volvería pronto

El amor dependiente

Capítulo 8. Tengo que llamar por teléfono

Amar y envidiar

Capítulo 9. Infieles

El amor infiel

Capítulo 10. Cuestión de detalle

La decepción

Notas

Descubre la obra de Marta Rivera de la Cruz en ebook

Créditos

La prueba

Laura era celosa. Mucho. Al principio, a Pedro le hacía gracia pensar que una mujer tan guapa, tan inteligente, con tanto éxito profesional, pudiese ser también una persona insegura. Hasta le divertía que lo bombardease a preguntas cuando llegaba a casa después de haber tomado una copa con gente del trabajo: «¿Dónde has estado? ¿Con quién? ¿Había muchas chicas? Pero ¿quiénes eran? ¿Sara? ¿Quién es Sara? No la conozco, nunca me habías hablado de ella. ¿Es guapa?».

Al principio, Pedro se lo tomaba a broma, y describía a Sara como una belleza misteriosa o como una especie de monstruo con faldas, depende del día, pero cuando se dio cuenta de que Laura escuchaba sus explicaciones con una atención reverencial, desproporcionada, como si su vida dependiese del atractivo de las acompañantes ocasionales de su pareja, acabó por no jugar con esas cosas y decir que ni siquiera se había fijado en la tal Sara. Lo cual, por cierto, era verdad: Pedro estaba colado por Laura. Para él no había una chica más guapa, más lista ni más apetecible, y ni en un millón de años se le habría ocurrido hacer nada que pusiese en peligro la relación que mantenía con ella.

Pedro no entendía aquella obsesión de Laura. Admitía con total naturalidad que Laura valía mucho más que él. Su novia no sólo era una mujer muy atractiva, sino que además presentaba un programa de televisión. Bastaba con que hiciera una señal para que una docena de hombres se tendiesen a sus pies. Él, sin embargo, era un tipo del montón que ni siquiera entendía qué era lo que Laura veía en él. Y, sin embargo, no desconfiaba de su fidelidad, ni veía una amenaza en cada uno de sus cuarenta mil seguidores masculinos de Twitter. Por el contrario, Laura había revisado incluso su cuenta de Facebook y le había pedido información sobre cada una de las chicas con las que estaba en contacto. Que, dicho sea de paso, tampoco eran muchas. Pero Laura tomaba a cada una de aquellas chicas —antiguas compañeras de clase, amigas de toda la vida, hasta una ex novia de la adolescencia— por una posible rival. Así que, por no tener líos, por ahorrar disgustos a su novia y problemas para todos, casi sin darse

cuenta, Pedro empezó a ignorar sistemáticamente las ofertas femeninas de amistad que llegaban a su muro. Total, él no era mucho de redes sociales, y apenas usaba FB un par de veces a la semana. Pero, en su fuero interno, sabía que aquélla era una claudicación sin demasiado sentido. Una manera de respetar innecesariamente una manía de Laura.

Lo malo es que Pedro podía hacer una criba de su Facebook, evitar la compañía de mujeres que pudieran resultar lejanamente sospechosas y asegurar a Laura que ninguna de las chicas de la oficina le interesaba lo más mínimo (cosa que era verdad: dos le caían bastante mal, otra era fea a rabiar, la otra tenía cuatro hijos y muy malas pulgas), pero para su novia eso no era bastante.

Una vez, cuando Pedro tuvo que pasar dos días fuera de Madrid por un asunto de la empresa, no sólo lo llamó al teléfono once veces —¡once!—, sino que, a la hora de la cena, tuvo que pasarle a su compañero para que confirmase que, efectivamente, estaban cenando los dos solos, en el hotel, y que se iban a ir a dormir pitando porque al día siguiente tenían que levantarse a las seis y media de la mañana.

Aquella vez Pedro no se sintió halagado por el interés de Laura, sino más bien molesto. Había sido muy ridículo lo de pedirle a Germán (que era un compañero de trabajo, no un amigo íntimo) que corroborase sus planes para aquella noche.

—Lo siento ¿eh? Laura es un poco celosa...

—Tranquilo, tío. Son cosas de mujeres.

Sí, sí, cosas de mujeres, pero Germán también tenía una novia y sólo le había llamado una vez. Y había sido para preguntar dónde había dejado una carpeta con papeles y si hacía buen tiempo por Sevilla, que en Madrid estaba lloviendo. Aquella noche, Pedro se fue a dormir temprano, fastidiado de verdad, enojado con Laura. ¡Pedir pruebas de su comportamiento! ¡Hacerle pasar por semejante trago! ¡Y con Germán, con quien tampoco tenía tanta confianza como para hacerle testigo de las chifladuras de su pareja! Se dijo que había llegado el momento de tener una larga charla con su novia.

Fue una conversación desagradable, o al menos así la recordó él. No había sido fácil desgranar todo el rosario de quejas y pequeñas ofensas acumuladas durante aquellos meses. Para Laura debió de ser humillante enfrentarse a cada uno de sus ataques de celos, sobre todo porque, contados en voz alta, se volvían incluso más ridículos de lo que ya eran.

—Pero ¿cómo se te ocurre registrarme los bolsillos? ¿Qué esperabas encontrar?

—Yo... No sé...

—¿Y el móvil, Laura? ¿Te crees que no me doy cuenta de que figas mi agenda? ¿De que controlas las llamadas que hago?

—Que no, Pedro, que eso fue por casualidad... Te cogí el teléfono porque el mío estaba sin batería y no sé cómo le di a...

—¡Por favor!

Después de intentar justificarse con unas excusas tan malas que daban risa, Laura se había echado a llorar. A Pedro le dio lástima. Era triste ver a Laura hecha un mar de lágrimas, primero tratando de quitar importancia a aquellos gestos suyos, luego intentando explicar que sus dudas, su inquietud y su desconfianza nacían de lo mucho que le quería.

—Tú no puedes entenderlo —le dijo—. No sabes lo que se siente...

En eso tenía que darle la razón: no tenía la menor idea de lo que se sentía. No era celoso, nunca lo había sido. Sí, por supuesto que le daba miedo perder a Laura. Obviamente, sabía que el que ella lo dejase por otra persona era algo que podía ocurrir. Pero, por salud mental, procuraba no pensar en ello. Sin embargo, Laura no parecía tener otra cosa en la cabeza.

—Laura, yo te quiero mucho... Nunca en la vida se me ocurriría engañarte. Jamás. ¿Tú sabes lo que decía la mujer de Paul Newman? Que para qué iba a salir a comerse una hamburguesa si tenía el solomillo en casa. Pues lo mío es igual... Tú eres mi solomillo.

Ella se había reído a través de las lágrimas, y luego se habían abrazado y ella le había prometido que iba a intentar cambiar, que había sido una tonta, que en el futuro iba a tratar de dominar aquellos celos que no llevaban a nada. Y él quiso creerla.

Las cosas mejoraron entre ellos dos. Al menos, no volvió a sorprenderla vaciando sus bolsillos, ojeando su correo electrónico o intentando escuchar sus conversaciones. Y en el último viaje de trabajo, ella se limitó a enviarle un par de sms cariñosos y a decirle que se fijase bien, que al despedir el informativo iba a tocarse el pelo en un gesto dedicado a él.

Pero entonces apareció en escena Inés Almagro. Y las cosas volvieron a complicarse.

Inés había ido con Laura al colegio. Llevaban casi quince años sin verse, pero durante la EGB habían sido las mejores amigas del mundo. Luego, Inés se marchó a Argentina con sus padres y ella y Laura perdieron el contacto. Se habían localizado gracias a FB el año anterior, y ahora la empresa en la que trabajaba Inés la había trasladado a Madrid. Quedaron para verse, y Laura pidió a Pedro que la acompañase.

—Pero ¿no prefieres ir sola? Tendréis cosas de que hablar...

—No, hombre. Además, ha pasado tanto tiempo que a lo mejor ya ni surgen temas de conversación.

—¿Cómo es?

—Pues mira, no lo sé, porque es de esas que colocan una foto del perro en el perfil. En el colegio era el patito feo: gafas de culo de vaso, aparato en los dientes, dos coletas tiesas...

—A lo mejor ha cambiado —dijo él, por decir algo.

—¿Tú crees?

Pedro quiso pensar que eran imaginaciones suyas, pero le pareció que Laura había dado un respingo cuando él insinuó la posibilidad de que el patito feo se hubiese transformado en cisne.

Habían quedado en el vestíbulo del hotel de lujo en el que la empresa de Inés la había alojado hasta que encontrase un apartamento para instalarse. Estaba esperándolos cuando llegaron, y menos mal que fue ella quien reconoció a Laura, porque su amiga habría sido incapaz de adivinar a su antigua compañera de clase en aquella belleza de piernas larguísimas, ojos oscuros y espléndida melena negra. No había rastro de aquellas gruesas gafas que le habían amargado la infancia, y el corrector dental había obrado un milagro con aquella dentadura perfecta que mostraba una sonrisa luminosa:

—¡Laurita! ¡Estás igual!

Laura dirigió una sonrisa trémula a Inés Almagro.

—Pues es evidente que tú no...

Como se demostró en la cena, Inés no sólo era una mujer guapa, sino también divertida, y a juzgar por el puesto que ocupaba en la multinacional que la había enviado a España, también debía de ser inteligente. En el restaurante nadie quitaba ojo de la mesa que ocupaban: entre que todo el mundo conocía a Laura, y que Inés llamaba la atención, cenaron bajo la atenta mirada de una veintena de personas.

—A ver, Pedro, *contame* de ti. —Para completar el conjunto, Inés había adquirido un delicioso acento argentino—. De Laura ya lo sé todo, Internet está lleno de información suya.

—Yo no tengo mucho que contar. Soy visitador médico. Uno de esos pelmas que van de consulta en consulta intentando colocar medicinas. Las enfermeras me odian y los doctores me huyen. Fin. —Inés se echó a reír. Tenía (cómo no) una risa musical y contagiosa.

—Ay, Laurita, no me habías dicho que tu novio era tan gracioso.

Pero Laura no pareció agradecer el piropo ajeno.

—No te creas... Hoy tiene una buena noche.

Inés se volvió hacia Pedro.

—Oye, mi empresa es propietaria de dos hospitales... No sé ni cómo se llaman, ya me enteraré... Puedo ponerte en contacto con los directores para que *vayás* por allí.

—¿Lo dices en serio? Me vendría de perlas...

Era una oferta increíble. Obtener una tarjeta de presentación para dos clínicas importantes era como que te tocase la lotería. Pedro ni siquiera se dio cuenta de que Laura había cambiado de color cuando Inés tendió su tarjeta a Pedro.

—La va a perder —dijo, con la voz un tono más bajo—. No sabes lo despistado que es.

—Como todos los hombres. ¿*Tenés* una tarjeta? ¿No? Bueno, da igual, dame tu mail y yo te contacto. Hablo con los gerentes y les diré que si no te tratan bien, yo misma iré por allí para arrancarles la cabeza. —Se volvió hacia Laura—. *Oíme*, eso que me dijiste por mail del nuevo programa de entrevistas... ¿Cómo va? ¿Sale al final o no?

Pedro agradeció el cambio de tema, porque Laura estaba empezando a ponerse tensa. Laura empezó a desgranar los detalles de aquel nuevo proyecto que le habían ofrecido, y pareció disfrutar otra vez de la cena.

—¿Qué te ha parecido?

Pedro respiró hondo. En circunstancias normales habría contestado «nada del otro mundo», «es un poco pesada» o «bah», como había aprendido a hacer cada vez que Laura le pedía un juicio sobre otra mujer, pero en aquella ocasión era imposible salirse por la tangente. Inés Almagro era una mujer tan rotundamente espectacular que fingir que no le había impresionado era como tomar a Laura por idiota.

—Muy bien.

«Buena respuesta», pensó. Así, sin más detalles.

—La verdad es que el tiempo hace milagros con algunas personas.

—Supongo...

Pedro sólo quería dejar de hablar de Inés antes de que se desencadenara la tormenta. Hubo un silencio, y Pedro llegó a pensar que había pasado el peligro.

—Has estado muy simpático con ella.

—¿Qué querías? Es tu amiga. Intento ser agradable con todo el mundo, y si encima es alguien que tú conoces, pues...

—Supongo que es más fácil cuando se trata de una chica tan guapa.

Él respiró hondo. No, no quería enfadarse.

—Sí, supongo que sí. La semana que viene tienes que llevarme a cenar con alguna amiga fea. Pero fea con ganas, ¿eh? A ver qué tal estoy.

Laura se echó a reír. No era una risa sincera, pero al menos se había reído.

—Creo que le gustas —dijo al fin.

—¿A Inés?

—Tanto piropo, tanta amabilidad, tanto «*llamame*, que te voy a conseguir contactos»...

—Pero Laura... Soy el novio de una amiga suya. Estaba siendo amable conmigo, nada más.

—Ya, ya. Que no me conozco yo a las tías como Inés.

Pedro se encogió de hombros. Era absurdo discutir. Explicarle a Laura que había personas esencialmente buenas a las que gusta hacer favores sólo porque sí. Decirle que no porque Inés fuese una mujer guapísima tenía que ser además una traidora interesada en levantar la pareja a una amiga.

—¿Vas a llamarla para lo del hospital?

Pedro se quedó callado. ¿En serio Laura iba a pedirle que no llamase a alguien que podía proporcionarle una puerta de entrada a lo que podía ser un negocio redondo? ¿De verdad se atrevería a tanto? Se pensó la respuesta.

—Si tú no quieres, no la llamo.

Laura se lo quedó mirando y luego le dio un abrazo.

—Eres un encanto. Llámala, no me importa. Pero escucha bien lo que te digo: va a ir a por ti.

—Anda que eres pesada.

—Oye, sólo una cosa... Me lo contarías, ¿verdad? Quiero decir, si Inés te tirase los tejos.

Pedro movió la cabeza. A veces Laura resultaba imposible.

—Claro que sí. Prometido.

Dos días después, tal y como había ofrecido, Inés le envió un correo con unos nombres y unos teléfonos: eran los números de los gerentes de dos clínicas madrileñas, con una de las cuales, por cierto, había intentado infructuosamente entrar en contacto durante dos meses. Nada más recibir el correo, Pedro contestó con copia a Laura, para que su novia pudiese ser testigo de aquel inocente intercambio profesional y no tuviese la menor duda sobre la honestidad de las intenciones de Inés. Pedro no tuvo ninguna dificultad en reunirse con los responsables de los dos hospitales, que lo recibieron con la simpatía que se reserva a los que vienen recomendados por instancias superiores. Uno de los encuentros se materializó en una compra inmediata de medicamentos. El otro quedó abierto a una oferta, pero Pedro estaba seguro de que saldría algo. Aquella operación iba a hacerle ganar mucho dinero, además de subir varios enteros la consideración que de él tenían en el laboratorio para el que trabajaba.

—No sabes el favor que me ha hecho tu amiga.

—No me digas.

—Pues sí. Me han hecho el mejor pedido de todo el año. Y esto es sólo el principio. Lo que es yo, ya he arreglado la temporada. En serio, Inés me ha salvado el pescuezo.

—Ya te dije que le gustabas.

—Y dale...

—Que sí, Pedro, que no es normal tanta amabilidad y tanto interés. Si ni siquiera te conoce.

—Lo que tú digas. El caso es que estamos en mayo y ya he cumplido objetivos. Tal como van las cosas, es casi un milagro.

En circunstancias normales, Pedro habría encontrado la forma de corresponder mínimamente a la gestión de Inés: le habría comprado un buen regalo, o enviado un espectacular ramo de flores. Pero sabía de sobra que eso generaría en Laura el correspondiente ataque de celos. Si su novia no hubiese tenido esa tendencia a la desconfianza, ella misma le habría acompañado a escoger un bolso de piel o un pañuelo de seda del gusto de su amiga, o habría intentado averiguar qué flores eran sus favoritas para escoger bien las que iba a mandar con una nota de agradecimiento. Otra idea era invitarla, junto con la propia Laura, a una cena en el mejor restaurante de Madrid, pero seguro que eso a Laura tampoco acababa de parecerle bien. Diría que resultaba excesivo, y que si en el fondo estaba buscando una excusa para volver a citarse con Inés. A Pedro se le heló la sangre con sólo pensar en la discusión. Mejor dejar las cosas así. Olvidando su educación, su generosidad y sus buenas intenciones de regalos de lujo y cenas opíparas, Pedro se limitó a enviar a Inés un *mail* donde le expresaba su gratitud, y de nuevo puso a Laura en copia oculta. Fin de la historia.

Pero no lo fue. Porque, dos días después, Pedro recibió en su carpeta un correo que le enviaba Inés. Creyó que sería una respuesta al que él le había enviado para darle las gracias, pero era algo muy distinto. Al principio lo leyó de corrido, pero luego, tragando saliva, tuvo que volver al principio.

Querido Pedro:

No sabes cuánto me alegro de que te hayan salido bien tus gestiones y de que los nombres que te di te valiesen de algo. Por favor, no te subestimes pensando que todo fue gracias a mí: estoy segura de que fuiste muy convincente a la hora de presentar tus propuestas, y de ahí el éxito en la venta.

En fin, me resulta un poco violento escribir este correo, pero no soy de las personas que se piensan mucho las cosas. Supongo que por eso he llegado a donde estoy, ¿no? El caso es que me gustaste la primera noche que salimos. Creo que eres

un hombre simpático y atractivo. Yendo al grano, me encantaría que volviésemos a vernos, esta vez tú y yo solos.

Perdona que sea tan directa, pero este tipo de cosas hay que hacerlas así. Si no te apetece, lo entiendo. Tampoco sé hasta qué punto es profunda tu relación con Laura. En cualquier caso, no estoy hablando de que tú y yo tengamos algo serio, sino de vernos alguna vez. No quiero compromisos ni nada por el estilo. Pero me gustaría quedar contigo de vez en cuando. Podemos vernos en mi hotel, o donde tú quieras. Espero tus noticias. Un beso.

Pedro leyó el *e-mail* tres veces. Así que Laura tenía razón. Su amiga era una... una traidora. Una de esas mujeres a las que no les importa acostarse con el novio de otra, aunque conozcan a la otra desde el colegio. Definitivamente, a Laura le sobraban los motivos para desconfiar. Menuda víbora, la tal Inés Almagro. Una mala de culebrón, con su melena oscura, sus piernas de infarto y su acento argentino... Y ahora tenía que decírselo a Laura... Se iba a poner como una fiera... Menudo lío se iba a armar. Claro que tenía derecho a saberlo, no iba a estar compadreado con la misma chica que proponía a su novio una cita en su hotel. Así, directamente. Para que no hubiera dudas, vaya. Anda, por eso había sido tan simpática y tan enrollada con eso de llamar a los hospitales. ¡Quién se lo iba a decir! Está claro que las mujeres se conocen entre ellas. Laura había calado a Inés nada más verla. Y él, tratándola de paranoica...

—¡Hola!

—Hola, Laura. Oye, ven, tenemos que hablar.

Ella se puso seria.

—¿Pasa algo malo? Estás pálido.

—No. Bueno, sí. Bueno, no. Malo, malo no. Pero es una cosa que tienes que saber. Se trata de Inés. Es que... en fin, míralo tú misma. Éste es el correo que me acaba de mandar.

Laura se acercó al ordenador y fijó la vista en la pantalla durante unos segundos. Pedro se dijo que era humanamente imposible leer tan rápido, pero quizá su novia tenía superpoderes: leía a toda velocidad y detectaba a las traidoras. En eso estaba pensando cuando Laura se le colgó del cuello y empezó a llenarlo de besos.

—Pedro... eres... eres el mejor...

—Pero...

—Nunca creí que... Bueno, sólo hay que ver a Inés. Cualquiera hombre en tu lugar habría estado encantado de aceptar su propuesta... Eres el mejor novio del mundo... No, el mejor hombre del mundo...

Él se dejó halagar. Sí, es verdad, era un hacha. Eso de rechazar las proposiciones de una belleza como Inés Almagro tenía su mérito. De hecho, si alguno de sus amigos se enteraba, seguramente lo tacharía de tonto del bote. Pero eso a él le daba igual.

—Laura... yo te quiero a ti. Te lo he dicho mil veces...

—Y ahora ya no me quedan dudas. Ni una. Has superado la prueba...

Hubo un silencio.

—Laura, ¿qué prueba?

Ella soltó una risita de niña a la que han pillado tras cometer una travesura.

—Bueno, ese mail... No lo escribió Inés exactamente.

—¿Cómo dices?

—Fui yo. Desde su cuenta de correo. Estuve comiendo con ella el otro día, le pedí su ordenador y tenía el Hotmail abierto. Y se me ocurrió... Se me ocurrió tenderte una trampa.

Pedro notó algo raro en el estómago. Como si le hubiesen dado un puñetazo. No, algo peor: una patada.

—¿Me estás diciendo que esto es cosa tuya?

—Algo así... Mira, ya sé que no está bien... Pero necesitaba una última prueba, ¿sabes? Ponerte a tiro a alguien verdaderamente espectacular. Si has sido capaz de rechazar a la chica más guapa que conozco —volvió a reírse—, bueno, creo que a partir de ahora puedo estar completamente tranquila, ¿no? Anda, no pongas esa cara. Ven aquí y dame un beso. Te voy a invitar a cenar para celebrarlo.

Pero Pedro no quería cenar, ni quería dar besos, ni celebrar nada. Aquel dolor casi físico se estaba convirtiendo en otra cosa a la que tardaría en ponerle nombre. Era una mezcla de rabia y tristeza. De cansancio. Apartó los brazos de Laura y la miró brevemente a los ojos antes de decirle que el juego se había acabado. Y que había acabado mal.

Y que no quería volver a verla.

La trampa de los celos

Los celos pueden llegar a ser grandes enemigos del amor. Aunque en principio pueden ayudarnos a mantener más cerca a la persona que queremos para no perderla, a menudo acaban convirtiéndose en una trampa complicada para ambos miembros de la pareja. La relación amorosa, que es una gran oportunidad para mostrarnos en libertad, puede perder toda su esencia por culpa del control o la dominación que va inevitablemente asociada a este sentimiento. Sin confianza, la relación no es posible.

Sentir celos

Los celos nos acompañan desde el comienzo de nuestra existencia como especie y han cumplido un papel muy importante en nuestra supervivencia. Los celos nos dan el coraje y el impulso necesarios para mantener alejados a nuestros rivales, lo cual nos da la oportunidad no sólo de acceder a una pareja sino también de mantenerla a nuestro lado. Esto es algo muy importante, si consideramos que nuestras crías necesitan cuidados durante un período de tiempo más largo que cualquier otro mamífero. Así que podríamos decir que los celos han sido útiles desde un punto de vista evolutivo y, por ello, los seguimos sintiendo.

Para comprender el alcance de la función que cumplen los celos en nuestra vida actual, hagamos un pequeño experimento.¹

SI ERES UN HOMBRE, IMAGINA LA SIGUIENTE ESCENA:

Es de noche, unos amigos os han invitado a una fiesta de verano. En un momento dado pierdes de vista a tu pareja. De pronto, ves que un chico bien vestido y con actitud segura está hablando sonriente con ella. Tu pareja reacciona riéndose y

parece encantada con la situación, a la vez que le presta muchísima atención...

SI ERES UNA MUJER, IMAGINA OTRO ESCENARIO:

Es de noche, unos amigos os han invitado a una fiesta de verano. En un momento dado pierdes de vista a tu pareja. De pronto, ves que una mujer muy bella y sexy habla sonriente con él, mientras se contonea y se recoloca el pelo. Él parece embobado con ella...

¿Cómo te sientes? ¿Cómo actuarías? La mayoría coincidiríamos en nuestra reacción. Nos acercaríamos con un objetivo claro: acabar con la escenita y alejar lo antes posible, si puede ser para siempre, a esa persona tan atractiva. El sentimiento y la actuación que lo acompaña representan el comportamiento celoso. Comportamiento que de forma frecuente aparece acompañado de un chequeo para prevenir «problemas de salud»: «¿Quién era ése/a? ¿Qué te ha dicho? ¿Qué quería?», y alguna que otra queja-desvaloración a uno y a otro: «Estabas como atontada ¿no?»... «Cómo se nota que tiene el pecho operado»... Que es como decir: «No te metas en problemas por alguien que no merece la pena». Esa misma noche, aunque no lo tuviéramos en mente, provocaremos el sexo con nuestra pareja a modo de demostración de nuestro más alto potencial, a la vez que «atamos» lazos y posesiones: este cuerpo es mío y de nadie más. Nadie duda de las ventajas de sentir celos. De hecho, en todas las culturas del mundo se experimentan los celos sexuales, aunque las diferencias culturales nos lleven a reaccionar de maneras muy distintas. Las escenas antes imaginadas serían imposibles en determinadas partes del mundo. Más variado aún sería el tratamiento de una posible infidelidad. Pero aunque las estrategias de resolución sean diferentes, todos sabemos lo que es sentir celos. Pero ¿qué se *siente*? ¿Todos sentimos lo mismo?

Los celos son el producto de emociones combinadas y la predominancia de una u otra de esas emociones hace de los celos una experiencia distinta para cada persona, lo que a su vez determina conductas diferentes.

La emoción básica de la que parten los celos es el **miedo**. Cuando observamos que alguien atractivo está intentando seducir a nuestra pareja o a la persona que nos interesa, o bien cuando esta última da muestras de interés por alguien que puede hacernos sombra en algún aspecto, se desencadena en nuestro organismo una oleada de reacciones que nos alarman de una posible amenaza: la **pérdida**. Esta reacción nos facilita actuar centrados en un objetivo: **evitarlo**. A partir de aquí la experiencia emocional puede enriquecerse según el valor que le demos a una u otra posibilidad.

Si nos centramos en la pérdida como si ésta fuera a ocurrir y conectamos con la expectativa de soledad, abandono y falta de valor para el otro, será la **tristeza** la que caracterice la experiencia de los celos. La combinación de miedo y tristeza es sentida con **angustia** y suele ir acompañada de una constante preocupación, demandas de información, de atención y quejas.

Si la contemplación de la escena nos **humilla**, nos hace sentir inferiores y nos invaden pensamientos de engaño, traición, manipulación o burla, entonces los celos se transforman en ataques de **ira**, de **rabia** contra los que nos causan ese sufrimiento, y pueden ser la base de los actos más violentos. La expresión «cegado por los celos» pone de manifiesto la fuerte activación que conlleva el miedo y la ira en nuestro organismo, que puede llevarnos a actuar sin pensar en las consecuencias de nuestros actos. Esta reacción, que pudo ser útil entre nuestros antepasados, en la actualidad suele ser una catástrofe.

Por el contrario, los celos también pueden ser **rechazados** o **negados** por el que los experimenta porque los considera un signo de **debilidad**, inseguridad o inmoralidad.² Cuando esto ocurre los celos se asocian a la **vergüenza** y podemos observar cómo la persona que los padece actúa como si no pasase nada, facilitando incluso la relación que en realidad tanto le amenaza. Sin embargo, estos intentos no logran controlar un corazón que late desaforado y que empuja un torrente cargado de adrenalina, el cual acabará por bañar todo su cuerpo y le causará una fuerte tensión que suele ser desplazada o somatizada.

Otro aspecto en el que las personas son distintas es en la **intensidad** con la que viven las emociones. Para algunas personas, el sentimiento es tan intenso que les causa mucho sufrimiento, además de hacer más difícil su gestión y resolución apropiada.

Por último, podríamos hablar del período refractario, es decir, del **tiempo que dura el sentimiento**. Este último aspecto es de gran importancia de cara a la solución de problemas, ya que en muchos casos, los celos se experimentan de forma crónica. Los celos pasan a ser un estilo o una manera de ser, hasta el punto de tildar a alguien de «celoso» o «celosa», lo que caracteriza una vida de sospechas, organizada para controlar engaños, traiciones o abandonos. En estos casos, los celos suelen ser un síntoma más de un problema psicológico de base cuyo núcleo es la desconfianza aprendida, en uno mismo y en los demás.

Éste es el caso de Laura, cuya actitud no responde a la realidad sino que vive en una constante anticipación de infidelidad e intentando prevenir algo que está en su imaginación.

El comportamiento celoso: la trampa

Cuando los celos se convierten en una actitud, una manera de estar en pareja, podemos observar un patrón de conducta común que se caracteriza por la vigilancia, el aislamiento y la puesta a prueba constante a la pareja. Este patrón cumple una función esencial en la vida de la persona: **comprobar su propio valor**. La sospecha y la búsqueda de pruebas de infidelidad, engaño o atracción por otro se convierten en **una herramienta básica de comprobación de la estima** que la pareja le da. La persona celosa se dice a sí misma: «Necesito saber si es de fiar, si es una buena persona, si se puede confiar en él o en ella». Pero existe un motivo más íntimo, aunque pocas veces se es consciente de él y, si se revelase, uno se diría a sí mismo: «Necesito saber si soy suficientemente valioso/a para ella/él»; «Necesito saber si volveré a ser abandonado, rechazado, engañado»; «Necesito controlar que no vuelva a suceder en mi vida eso que me hace sentir tan desdichado».

Para resolver esa profunda duda y controlar un posible daño, las personas celosas suelen hacer lo siguiente:

- **Están en permanente estado de vigilancia (*Necesito saber «todo» sobre ti*).** Son unos profesionales de la observación y detección de las señales más nimias que pueden poner sobre aviso de cualquier circunstancia amenazadora. La detección de una expresión rara en la cara, un ligero olor inhabitual, un gusto diferente al besar, un tono en la voz... se convierten en estímulos para la sospecha. El celoso suele presumir de su sensibilidad y capacidad psicológica para advertir la verdad y la mentira. Sin embargo, si llevaran un registro diario de sus hipótesis descubrirían que en realidad en el 99 por ciento de los casos se equivocan, pero por desgracia, sólo recuerdan las pocas veces que aciertan. Esa generalización les destroza la vida a ellos y a los demás. El convencimiento de que tienen razón los vuelve obstinados, persistentes y cerrados a la información que les conduciría a la paz. Las preguntas constantes, las revisiones a escondidas de la ropa, la agenda, el teléfono, etc., son ejemplos del control y vigilancia estrecha que necesitan llevar a cabo. Viven *dependientes de información* sobre su pareja para sentirse seguros.

- **Procuran aislar a la persona con la que están (*Te quiero sólo para mí*).** Para ello actúan de forma estratégica, insidiosa y, en muchos casos, inconsciente. Primero observan el grado de interés por otras personas que puede sentir su pareja (o las personas a las que quieren) —generalmente amigos— y procuran «interponerse». La secuencia suele ser la siguiente: se empieza siendo encantador con el amigo o amiga y generando una complicidad empática, a la vez que de forma sutil se critica a uno a espaldas del otro. Más tarde, surge algún conflicto que provoca la ruptura entre ambos amigos. Esta práctica se ve complementada con las críticas constantes sobre las personas que rodean a la pareja que se consideran potencialmente rivales y con la permanente demanda de atención para que se ocupen de uno en todo momento. Poco a poco, el contexto de relaciones de la pareja se va reduciendo al propio contexto que la persona celosa maneja directamente. Así, se va asegurando la dependencia afectiva.

- **Se pone a prueba a la pareja (*Veamos si eres de fiar*).** Hay muchos modos de hacerlo, por ejemplo, a través de la conversación: «Pues hoy estuve con Fulanita y me preguntó por ti»... A continuación, las antenas se despliegan y se fotografía con precisión la reacción de la pareja: expresión facial, movimiento, respuesta verbal, etc. Otro modo de hacerlo es a través de una trampa: creando un escenario donde se coloca una presa fácil, alguien suficientemente atractivo que dé muestras de interés por tener un contacto sexual. Por supuesto, ni la presa ni los sentimientos tienen por qué ser verdaderos, pero

ese experimento puede conducir a la pareja a dar respuestas cruciales para saber lo que «de verdad» siente. Un ejemplo típico es enviar un sms o *e-mail* de origen desconocido para la pareja invitándole a contactar; otro, sembrar el deseo contándole una anécdota falsa sobre el interés sexual que provoca en otra persona y observar cómo se comporta durante unos días para ver si usa esa información...

Laura ha empleado una combinación de ambas estrategias: ha utilizado a su amiga y ha compuesto una escena maquiavélica. Su experimento sigue una hipótesis que considera clave: «Si no responde a una mujer tan bella que se lo pone en bandeja, es que me quiere de verdad. Si me lo cuenta, quiere decir que puedo confiar en él». Pero el experimento se vuelve contra ella.

Muchas de estas estrategias tienen el carácter finalista de acabar para siempre con el problema de la desconfianza. «Después de esta prueba, no habrá más, confiaré en él para siempre», se dice a veces la persona que sufre de celos, pero la trampa no sólo es para el otro, básicamente es para uno mismo, porque detrás de ese experimento habrá más. Detrás de cada acto de comprobación, hay otro. Es como una adicción de la que se depende para vivir «tranquilo» (una o dos semanas, como mucho).

Estas conductas cumplen una función muy importante en la vida de las personas celosas: son una forma de comprobar el propio *valor* como personas. Desde este punto de vista, es necesario comprender que nadie puede vivir sin *un valor*, así que, mientras la autoestima de la persona celosa dependa de esas pautas, de esas comprobaciones, el autocontrol le resultará muy difícil. Por «autocontrol» nos referimos a ser capaz de dejar de vigilar, controlar, aislar o poner a prueba constantemente a la persona que se quiere. Pedirle a Laura que deje de mirar los bolsillos a Pedro, que no compruebe su agenda o no le llame por teléfono más de una vez al día cuando está fuera... es casi equivalente a pedirle que deje de respirar, aunque parezca exagerado. Es la forma que tiene de estar en el mundo sintiéndose un poco más segura.

El comportamiento de la pareja: caer en la trampa

Pedro, al principio, se lo tomaba a broma. Para muchos, al principio es divertido, incluso halagador, de modo que se va tolerando que determinadas preguntas y controles vayan haciéndose hueco en la relación. Existen muchas creencias falsas en torno a los celos.

Una de las más extendidas es la que considera que sentir celos es una señal de interés sexual. Los celos se viven de una forma tan asociada a la atracción o al amor que no se concibe el uno sin el otro. «Si sientes celos es que soy importante» o «Si no sientes celos es que no te importo». Cuando la realidad puede ser muy distinta: «Si no sientes celos es porque confías en mi amor hacia ti y en la relación, es porque eres optimista respecto a nuestro futuro». Más tarde, cuando se descubre que detrás de las quejas y preocupaciones existe un problema bastante serio, se aprende a evitar por todos los medios el conflicto.

Pedro, como todos aquellos que tienen parejas muy celosas, aprende a dominar el «arte» de la conversación: logra hablar de «todo», esquivando de forma magistral cualquier detalle que pueda llevar a la pareja a imaginarse algo raro. Hacer esto implica un gran control, una gran conciencia de los propios actos. La comunicación pierde entonces toda la espontaneidad y relajación. Cuando se está loco por la pareja, como le pasa a Pedro, parece que merece la pena hacer ese esfuerzo y es fácil caer en la trampa y pensar que para qué hacerla sufrir si se puede evitar...

Para ahorrarle disgustos a Laura, Pedro va ignorando las ofertas de amistad que llegan a su muro. Y cuando surgen sentimientos de incomodidad por ceder a las «manías» del otro, es todavía más fácil que la necesidad de evitar los conflictos nos lleve a convencernos diciéndonos: «Total, qué más da, si a mí no me gusta salir... Si yo prefiero quedarme en casa». O como le decía el mismo Pedro: «Al fin y al cabo, yo no soy mucho de redes sociales y apenas uso el FB»...

La trampa es profunda pero se entra tan despacio, tan progresivamente, que no es fácil darse cuenta. De hecho, suele suceder que, cuando uno cree que está saliendo, en el fondo acaba más atrapado, como puede ocurrir en secuencias como ésta: la persona presa de celos presiona hasta tal punto que se hace insoportable para el otro, se discute acaloradamente, luego la persona celosa acaba llorando, mostrando cómo sufre y amortiguando así el enfado del otro. La escena suele acabar con demostraciones de amor y compromiso: la persona que padece de celos ha vuelto a conseguir su objetivo.

Recordemos la escena entre Laura y Pedro:

—Laura, yo te quiero mucho... Nunca en la vida se me ocurriría engañarte. Jamás. ¿Tú sabes lo que decía la mujer de Paul Newman? Que para qué iba a salir a comerse una hamburguesa si tenía el solomillo en casa. Pues lo mío es igual... Tú eres el solomillo.

Ella se había reído a través de las lágrimas, y luego se habían abrazado y ella le había prometido que iba a intentar cambiar, que había sido una tonta, que en el futuro iba a tratar de dominar aquellos celos que no llevaban a nada. Y él quiso creerla.

En esta escena parece que Pedro ha salido vencedor, que ha puesto en su sitio a Laura, pero no es así. La cuestión es que, en la medida en que se alimente con información cada acto vigilante o cada presión, los celos se refuerzan y la relación empeora. La persona celosa controla desde la victimización, responsabilizando a la pareja de su alivio, cuando, en realidad, es todo lo contrario: la pareja actual no es responsable de la privación de estima o seguridad afectiva del que sufre de celos crónicos. La pareja actual es la verdadera víctima, ya que hay pocas cosas que hagan sufrir más que amar a alguien y no lograr su confianza. Saberse bajo sospecha constante nos anula moral y emocionalmente. La desconfianza imposibilita el vínculo. Pedro se lo acaba demostrando a Laura.

4 pasos para aprender a confiar

1. *Comprendernos.* ¿Por qué soy tan celoso? ¿Qué me ha hecho tan desconfiado?

Haber sufrido una o dos veces por motivos de infidelidad en el pasado puede ser suficiente para aprender a desconfiar en futuras relaciones de pareja. No obstante, las personas que padecen celos crónicos suelen empezar a sufrirlos muy pronto, ya en la infancia. En la medida en que se descubre que la presencia del rival (padre, madre, hermano...) no representa una amenaza y que nuestros padres tienen una capacidad de amar enorme, los celos se van disipando. Lo malo es cuando el tiempo confirma que la persona a la que amamos y de la que dependemos para vivir prefiere a otro o incluso nos expresa un claro rechazo. Entonces es inevitable sospechar que la causa sea la propia falta de valía. A partir de ahí, es necesario comprobar una y otra vez que eso es falso, porque el ser humano no puede vivir bajo tal premisa.

Otra experiencia temprana que puede llevarnos a aprender a ser celosos y desconfiados es la infidelidad entre nuestros padres (real o sospechada por el niño) y el hecho de que ello haya sido foco de sufrimiento o inseguridad en el hogar. Esa vivencia

suele ser la base de una creencia: las mujeres engañan porque mi madre engañaba a mi padre; los hombres engañan porque mi padre engañaba a mi madre. Ya de adultos, el descubrimiento de una infidelidad por parte de la pareja no hace más que reforzar la creencia, y la solución es defenderse de esa posibilidad.

Los celos guardan siempre más relación con el miedo que con el amor. Un miedo básico, aprendido en la infancia: el miedo a ser abandonados o rechazados y, en relación con ello, el de no tener suficiente *valor* para los demás. Los celos activan nuestro lado competitivo, ponen en juego nuestra identidad. De ahí la constante comparación con los demás (rivales no sólo sexuales, sino profesionales, etc.), en la que siempre se ven sumergidas las personas que padecen de celos de forma crónica. Comprender el origen y cómo hemos aprendido a desconfiar (y a mantenernos en la sospecha) es la base para poder cambiar.

2. *Querernos.* No es necesario vivir pendientes del efecto que causamos en los demás si empezamos a mirarnos con otros ojos. Dejar un pequeño cuaderno en la mesilla y apuntar antes de dormir una lista de lo que realmente apreciamos de nosotros mismos es una manera de empezar. Cada noche intentamos añadir alguna cualidad nueva, hasta que resulte fácil valorarnos lo suficiente para descubrir que somos tan buenos como cualquiera. Eso relajará las comparaciones constantes. Otra ayuda es hacer algo que produzca placer de verdad, algo que nos entretenga, que nos haga sentir eficaces, útiles y competentes (no las obligaciones a las que a menudo podemos someternos sólo por parecer ser mejores). Y, por último, debemos rodearnos de personas que nos aprecien y acepten tal como somos.

3. *Cambiar de objetivo.* La vida del celoso se organiza en torno a un objetivo principal: evitar ser traicionado. Ahora es el momento de decidirse a cambiar de vida y decirse a uno mismo: «Quiero confiar». Las personas celosas que estén leyendo esto habrán sentido un latigazo en su corazón. Sólo con pensarlo parece que perdemos la base en la que nos hemos estado apoyando en la vida: la sospecha. Pero estamos en este punto porque tal base es un foco de sufrimiento. El enemigo no es la persona a la que se quiere sino la propia sospecha. Es preciso acostumbrarse a que un acto de confianza es un riesgo inevitable que asumimos en la vida y que será incontrolable por mucho que intentemos evitarlo. Pero cada acto de confianza nos hará progresivamente más seguros y mejores. Cada acto de confianza es un acto de amor. Aunque parezca imposible, es la

única vía de liberación y seguridad en las relaciones, justo lo que parece que se va a perder. Ese «latigazo» es una señal de peligro real, sí, pero del pasado. Una señal emocional condicionada a las sucesivas pérdidas que no se pudieron controlar. Es el momento de dejar de vivir en el pasado y atreverse a construir una vida nueva. Es el momento de aguantar el latigazo, dejando de hacer aquello que lo alivia: pensar de forma sospechosa, vigilar al otro o diseñar pruebas absurdas. Hay que entretenerse hasta que se pase la sensación, recordando una y otra vez el objetivo: «Quiero aprender a confiar». Se trata de salvar no sólo la relación actual sino a uno mismo de un encadenamiento, de una adicción a la sospecha y a tener información puntual sobre la posibilidad de las traiciones. Se acabó.

4. No ceder a los «y sí». Cuando nos asaltan las dudas: «¿Y si tengo razón? ¿Y si me engaña?»...

«¿Y qué, si ocurre?» Respuesta del celoso: «¡No se puede confiar en nadie!».

Es verdad que cuando alguien a quien queremos mantiene relaciones con otra persona se rompe el trato implícito de amor y compromiso. Es duro vivirlo. Y es lógico que nos cuestionemos el mantenimiento de la relación. De *esa* relación. Pero tal experiencia no nos dice nada acerca de otras relaciones y otras personas. En el futuro, puede ser uno mismo el que protagonice el deseo por un tercero, un enamoramiento inesperado e «inconveniente», o un desvanecimiento de los sentimientos que nos mantenían unidos. Nada de eso es anormal en la vida. En la infidelidad no siempre hay traición, engaño y manipulación. Cada momento, cada relación y las personas que la protagonizan cambian. Generalizar no nos protege, nos engaña.

«¿Y qué, si ocurre?» Otra respuesta del celoso: «¡Quedo como un/a imbécil!».

Es el valor como personas lo que creemos que se pone en juego. Amar de forma confiada no es de tontos, es de personas buenas e inteligentes. Los que confían son los héroes de la historia. Pero las personas más celosas suelen huir de este tipo de razonamientos y decirse a sí mismos cosas del tipo: «Eso es fácil de decir, pero hay que verse en la situación», o peor aún: «Yo soy así», «Esto no se puede cambiar»... No es verdad, nadie es «así». Somos lo que hacemos. Nuestra felicidad es nuestra responsabilidad.

Pero... y si conseguimos confiar, nos relajamos, y nos acaban traicionando, ¿qué haremos entonces? Entonces debemos elegir: dejar la relación o continuarla. Si se continúa es preciso volver a confiar en esa persona. Si se abandona es fundamental no extender la desconfianza a las siguientes relaciones. Confiar, ése es el camino, nunca hay que desviarse de él.

Amar es confiar. Y confiar es descansar ¡por fin!

Señales

El zumbido del cortacésped cesó de pronto, y la mañana se volvió agradablemente plácida. Hacía calor —Víctor se dijo que quizá era un error haber elegido un sábado de finales de junio para aquella reunión— y el aire se estaba volviendo algo pegajoso, como si amenazase tormenta.

Habían pasado diez años desde la última vez que habían coincidido todos en la fiesta de graduación. Desde entonces habían mantenido el contacto gracias al *e-mail*, a algunos encuentros casuales, a caminos que se cruzaban (felizmente o no) en el ámbito profesional.

No todos habían aceptado su propuesta de reunirse otra vez diez años después de licenciarse en la Facultad de Derecho. Algunos se echaron atrás a última hora aduciendo problemas de trabajo o complicaciones familiares. Víctor había dado por buenas las excusas, pero sospechaba que casi todas eran falsas: era lógico que a muchos no les apeteciese reservar un sábado de verano para pasarlo con personas que llevaban siglos sin verse. A lo mejor había sido una equivocación convocar aquella comida. Pero habían pasado diez años y muchas cosas después de aquella fiesta de graduación, y aunque algunos se seguían la pista en las redes sociales —de hecho, había localizado a casi toda la promoción gracias a ellas—, sería agradable verse las caras otra vez. Y además, qué demonios, era sólo un almuerzo. No estaba proponiendo a sus antiguos compañeros que se mudasen todos a una comuna para pasar juntos el resto de sus días. Mucha gente hacía esas reuniones y, aunque es verdad que algunas acababan como el rosario de la aurora al salir a la luz antiguas rencillas y viejos pleitos, en general la gente aseguraba que lo pasaba bien.

Víctor no le dijo a nadie —y tampoco estaba dispuesto a reconocerlo ante sí mismo— que la razón principal para haber convocado aquel reencuentro era la de volver a ver a Sandra. A diferencia de otros compañeros, ella se había

marchado de Madrid al obtener la licenciatura, y ahora vivía en Valencia. La idea de reunir a la clase de 2002 surgió tras encontrar a Sandra Balboa en un grupo de Facebook.

Había suspirado en silencio por aquella chica durante los cinco años de carrera. Sin ninguna esperanza, desde luego: ella era una de las más guapas de la clase, y él un chaval del montón, exageradamente torpe, más bien tímido, sin más interés para sus compañeras que aquella letra primorosa que le llevaba a tomar los mejores apuntes de toda la facultad. Casi todo el mundo había estudiado alguna asignatura gracias a los modélicos apuntes de Víctor Fuertes.

La noticia de su habilidad para resumir las asignaturas debió de llegar a oídos de Sandra en el último año de carrera, y cuando acecharon los primeros parciales, ella se le acercó con aquella sonrisa suya —una sonrisa hermosa, desde luego— y sus ojos azules de pestañas larguísimas que aleteaban como una mariposa, y le pidió prestados los apuntes. Primero fue Fiscal, luego Procesal, luego la mitad de los de Mercantil... Víctor asentía fingiendo una indiferencia que estaba muy lejos de sentir y le pasaba aquellos folios pulcramente redactados que ella le devolvía en seguida, con ese gesto suyo de atusarse la larga melena rubia que habría vuelto loco a cualquiera.

Muchas veces tenía la sensación de que aquellas hojas subrayadas en dos colores olían vagamente a ella y le entraban tentaciones de olerlas para comprobar si era cierto, pero no, eso habría sido algo romántico, y Víctor no era romántico. Era un estudiante silencioso y ausente a quien le costaba mucho hacer amigos, y lo más emocionante que le había pasado en casi cinco años de carrera era que le pidiese un favor la chica más guapa de la clase. Posiblemente, la chica más guapa de la universidad, que acabó por acostumbrarse a estudiar con los apuntes de él y se los pedía cada vez con más desparpajo y hasta le comentaba cosas cuando se los devolvía, ladeando la cabeza como un pájaro y colocando en su rostro una expresión ingenua: «¿Por qué has subrayado dos veces este epígrafe? ¿Crees que va a caer el tema uno? ¿Tienes bibliografía sobre esto? Menos mal que me has pasado el caso práctico, no entendí nada cuando lo explicaron en clase». Estaba claro que, a pesar de que sacaba buenas notas, Sandra se dispersaba bastante y era más que despistada: no sólo necesitaba ayuda para organizar todo el material o para enterarse de una bibliografía, sino que en una ocasión hasta le pidió dos veces los mismos apuntes.

—Pero si te los dejé la semana pasada.

Ella se había puesto colorada. Luego pestañeó alegremente y se colocó el pelo detrás de la oreja.

—Ya, es que... Bueno, me da mucha vergüenza, pero es que los he perdido. Me los debí de dejar en la biblioteca... ¿te importa prestármelos otra vez?

Y él, claro, se los pasó encantado de la vida. Le gustaba ver a Sandra Balboa metiendo aquellos apuntes en su carpeta de cartón, y la forma en que llevaba luego el portafolios, pegado al pecho, con los brazos en cruz, seria y solemne. Tan guapa siempre.

Una vez, cuando acabaron el examen de Procesal, le dejó una nota en la mesa: «Un millón de gracias, si no es por ti, suspendo». A él le pareció exagerado, y atribuyó aquellas líneas de gratitud a la necesidad de asegurarse material de estudio el resto del curso. Y era algo absurdo, porque Sandra no pertenecía al grupito de alumnos que se pasaban las horas de clase jugando al mus en la cafetería: al contrario, asistía a todas las sesiones, y Víctor juraría que hasta la había visto tomar apuntes afanosamente. Pero claro, los suyos debían de ser más correctos, más legibles, más cómodos para estudiar, y por eso Sandra se acercaba a él a golpe de melena, sonriendo y lanzando destellos azules, y él le prestaba encantado aquellos folios limpios y escrupulosos que parecían obra de un pendolista. Eso sí, Sandra se mostraba siempre muy agradecida por su buena disposición, y a veces trataba de corresponder a su compañerismo. Se acercaba a él en el bar y se empeñaba en invitarle al refresco que estaba tomando, le hacía sitio en la mesa donde comía con sus amigas —qué raro, qué incómodo se sentía él entre aquel ramillete de chicas guapas, qué pinta tan ridícula debía de tener con sus gafas de empollón y su aire de papanatas—, se sentaba a su lado en una clase y a veces compartía con él por lo bajini alguna broma acerca de este o aquel profesor mientras vigilaba (o eso le parecía a él) su letra modélica, los perfectos apuntes que iban a servirle a ella para aprobar la asignatura.

Aquellas Navidades, Sandra le hizo un regalo: una bufanda de suave lana gris que le entregó envuelta en un papel dorado con copos de nieve. Las manos de ambos se rozaron un segundo y Víctor sintió algo parecido a un chispazo.

—¿Y esto? —había dicho él.

—Pues... hombre, siempre me estás dejando tus notas... Es para corresponder.

—No tenías que haberte molestado.

—No es molestia. ¿No te la pruebas?

Y él, torpón, noqueado por la sorpresa, se había colocado la bufanda alrededor del cuello.

—Es... Es muy bonita.

—Pero no se pone así, hijo... Déjame a mí, que eres un desastre.

Y sin que pudiese hacer nada, Sandra se acercó a él y le colocó la bufanda de otra forma, con cierto atisbo de algo parecido a la elegancia. Y lo hizo sin perder la sonrisa ni dejar de aletear las pestañas.

En la vida se había sentido tan ridículo. Le agradeció el detalle y se alejó con aquella bufanda alrededor del cuello y el recuerdo de sus manos habilidosas rehaciendo el torpe nudo que él había improvisado. No volvió a ponerse la bufanda en todo el año, pero era porque le daba pavor que se le estropease, o que Sandra se diese cuenta de que era incapaz de colocársela con un mínimo de gracia y reparase aún más en que su proveedor de apuntes era un chaval desmañado que únicamente tenía a su favor su bonita letra y un sexto sentido a la hora de organizar los temas de estudio.

Sólo una vez vio a Sandra fuera del ámbito de la facultad. Sucedió en vísperas de los exámenes finales de quinto curso. Sandra necesitaba todos los apuntes de Procesal y se empeñó en ir a recogerlos a su casa. Sus compañeros se habían quedado de una pieza al verla entrar en aquel piso desordenado y más bien feo: era una chica tan guapa que desentonaba entre los muebles baratos y la moqueta desteñida. Se había sentado junto a él en el sillón desfondado para que le explicase unos conceptos que no le quedaban claros, y hasta le había pedido ayuda para decidir qué era lo más importante dentro del temario de cada parcial. Tuvo la sensación de estar dándole clases particulares, y se sintió un poco utilizado. Por eso, cuando al terminar ella propuso ir a cenar juntos, él dijo que no.

—¿Qué pasa? ¿Es que no tienes hambre?

—Sí... Digo, no. Es que todavía me quedan un par de temas por repasar

—Bueno, hombre, pero tampoco nos vamos a quedar hasta las mil... Hay una pizzería ahí abajo, nos tomamos algo rápido y te vuelves. Venga, ámate, yo invito.

—No, Sandra, de verdad. Te lo agradezco, pero estoy hasta arriba.

Así la despachó: «estoy hasta arriba», y se quedó tan a gusto con la frase. Podía estar loco por una chica, pero tenía su orgullo, y no le apetecía que Sandra Balboa le regalase una cena de compasión: la guapa de la clase alternando con el

empollón feúcho y cambiando tiempo por apuntes. Sonaba muy cutre, así que la acompañó a la puerta y la dejó marcharse sola. Recordaba perfectamente la sensación de desánimo que le había invadido mientras escuchaba los pasos de la chica de sus sueños repiqueteando en los escalones de su casa sin ascensor. Nunca en su vida se había sentido tan triste.

Luego pasó unos días sin saber nada de Sandra: no había clases, sólo exámenes, y por lo visto, a ella no le hacían falta más apuntes. La echó tanto de menos que incluso maldijo no haber aceptado su oferta de una cerveza compasiva en un bar del barrio. Víctor recreó mil veces en su imaginación aquella escena, los dos juntos y solos en una mesa de formica, delante de unas cañas bien tiradas, con un plato de patatas bravas o unos boquerones en vinagre, mientras ella vigilaba el reloj con el rabillo del ojo hasta que se cumpliese el plazo para poder irse en paz con su conciencia.

La última vez que la vio fue en la famosa fiesta de graduación. Habían cenado todos juntos (unos cincuenta, más o menos) en un restaurante inhóspito y desangelado, pero a los veintitrés años, con la carrera terminada y la vida por delante, nadie reparaba en los manteles de papel ni en el vino barato. Había sido una celebración ruidosa. Algunos bebieron más de la cuenta y Sandra fue una de ellos. Acabó enrollándose con un chico que no pintaba nada en la fiesta, porque no se licenciaba aquel curso (ni el próximo, ni el siguiente) y que se había sumado a la celebración sin necesidad de que nadie lo animara. Cuando Víctor vio marcharse a Sandra Balboa enganchada de aquel guaperas de espalda ancha y pelo revuelto, tuvo la sensación de que la tierra iba a abrirse debajo de sus pies. La posibilidad le atraía: parecía menos doloroso desaparecer engullido por el mundo que quedarse en él para ser testigo de cómo la chica de sus sueños salía de su vida para entrar en la de otro que, a buen seguro, no iba a ofrecerle apuntes ni temas clasificados por un código de colores.

No volvió a encontrarse con Sandra. Y sería absurdo decir que la recordó durante todos aquellos años, porque el tiempo hace de las suyas. Había empezado a trabajar y había tenido un par de relaciones serias y media docena que no lo eran. El éxito profesional —en diez años de ejercicio había llegado a ser socio de un despacho de abogados importante, y ganado algunos casos que le dieron dinero y prestigio— le había sacudido un poco aquella timidez y el complejo de inferioridad que había marcado una parte importante de su vida. No es que ahora fuese uno de esos ejecutivos arrogantes que miran a todo el mundo

por encima del hombro, pero tampoco era el estudiante inseguro incapaz de aceptar una cita con una chica por la simple razón de que ella era guapísima y él no.

En los últimos tiempos no había vuelto a pensar en Sandra Balboa, pero entonces apareció su perfil en Facebook —su precioso perfil de rubia natural y nariz respingona— y volvió a acordarse de ella. Se hizo las preguntas inevitables, si estaría casada, si tendría hijos, pero Sandra era de esas personas que ocultan sabiamente sus datos personales a los millones de curiosos que pululan por la red. Lo único que pudo saber de ella fue que vivía en Valencia y que trabajaba en un despacho de abogados. Le entraron ganas de mandarle un mensaje, pero el Víctor antiguo emergió de las profundidades y no se atrevió: volvía a ser el chaval apocado al que intimida una chica preciosa. Renunció a ponerse en contacto con Sandra, pero no a volver a verla. Y entonces se le ocurrió lo de la reunión: justo aquel año se cumplían diez de la graduación. Era un momento estupendo para reunirse, contar batallitas y ver qué tal les había tratado la vida. Y se puso en marcha. Unas cincuenta personas respondieron a la convocatoria. Sandra era una de ellas. Luego hubo bajas, claro, pero Sandra no estaba en el grupo de los que se habían desdicho. Así que allí estaba él, ejerciendo de anfitrión, en aquel restaurante de las afueras, esperando ver llegar a las personas que habían formado parte de su vida diez años atrás.

Esperando a Sandra.

El almuerzo resultó mejor de lo que todos habían esperado. Hubo momentos para intercambiar buenos recuerdos, para ponerse al día y para gastarse bromas. También para la nostalgia, por supuesto, y para añorar la época en que tenían toda la vida por delante, muchos sueños y muy pocas obligaciones. La sobremesa se alargó hasta bien entrada la tarde. Luego, poco a poco, los convocados se fueron marchando. Para entonces, Víctor no había tenido mucha ocasión para charlar con Sandra. Se habían saludado al principio con el mismo alborozo y los mismos comentarios amables que se habían dedicado todos los unos a los otros: «Cuánto me alegro de verte después de tanto tiempo. Estás igual que hace diez años». Luego, en la mesa, se sentaron tan separados que apenas pudieron intercambiar un par de frases. Cuando se iniciaron las despedidas, Víctor sintió un ramalazo de desánimo al pensar que —una vez más— allí se había acabado

todo. Pero Sandra no se fue con el primer grupo, ni tampoco con los que se quedaron a acabar el segundo gin-tónico. Eran las seis y media cuando se marcharon los últimos.

—¿Te marchas, Sandra? —dijo la que había sido su mejor amiga durante los años de facultad.

—No. Tengo un billete para el Ave de las nueve y media.

—Pues... No sé, si te quieres venir a casa con nosotros... Yo es que tengo a los niños con mi madre...

—No. —Se volvió hacia Víctor, con su sonrisa de veinte años—. ¿Tú te quedas un rato? Se supone que el anfitrión no tiene prisa, ¿no?

Víctor contestó algo entre dientes dejando claro que no, que no tenía prisa, ninguna prisa, y de buena gana le habría dicho a Sandra que tenía para ella no un par de horas, sino media vida si llegaba el caso. Porque, a pesar del tiempo transcurrido, a pesar de los años, y de todas las cosas que habían pasado, acababa de darse cuenta de que aquella mujer seguía haciéndole perder el sentido. Como iban a cerrar el restaurante, él propuso ir a tomar otra copa en un bar que conocía, porque a veces iba allí con sus compañeros de despacho.

Salieron juntos. El bar que Víctor había elegido era un lugar agradable, con una terraza bajo los árboles. Se estaba bien allí. Pidieron otra copa y se miraron.

—Bueno, cuéntame de ti... —dijo Sandra.

—No hay mucho que contar. Me va bien, supongo. Estoy contento en el despacho, no puedo quejarme...

—¿Te has casado?

—No. Estuve a punto, pero se torcieron las cosas.

—Yo me casé a los dos años de acabar la carrera. Me separé hace unos meses.

—Lo siento...

—Yo no. Bueno, sí. Siento haber tardado siete años en darme cuenta de que mi marido era un imbécil.

Se echaron a reír. Durante un rato hablaron de amigos comunes a los que habían perdido la pista, de algunos profesores de la facultad con los que habían vuelto a coincidir.

—¿Te acuerdas de Hernando?

—Cómo no. Me amargó la vida con el Procesal.

—Ahora está jubilado y colabora en mi despacho. Como le encargo asuntos, es de lo más simpático conmigo. Hay que fastidiarse, con el miedo que le teníamos a sus parciales.

—Yo los estudiaba todos por tus apuntes. —Víctor tuvo la sensación de que Sandra se había pensado dos veces el comentario—. La de veces que te los pedí prestados...

—Ya. Tú y toda la clase. Es lo que tiene tener buena letra... En la época de exámenes, me convertía en el tipo más popular de la universidad. Ya ves, hasta las chicas guapas se me acercaban.

Esta vez el silencio de ella fue ostensible. De pronto se puso seria y respiró hondo.

—¿Tienes un papel?

—¿Cómo?

—Un papel. Bueno, da igual, me apaño con este posavasos. Quiero enseñarte una cosa.

Sacó un bolígrafo del bolso y escribió unas líneas, que le entregó a Víctor.

«Yo también tengo una letra preciosa.»

Eso decía. Y era verdad. Sandra tenía una limpia caligrafía digna de las alumnas aventajadas de un colegio de monjas. Una letra alargada y clara, que se leía sin dificultad. Víctor le dedicó una mirada de desconcierto. ¿A qué venía eso?

—Estaba loca por ti.

Víctor estuvo a punto de tirarse por encima todo el contenido de su vaso casi intacto.

—Sí, Víctor. No me mires con esa cara, por favor. Me gustabas muchísimo, y la única forma que se me ocurría de acercarme a ti era pedirte los dichosos apuntes que no necesitaba para nada. Tenía mis propias notas, ¿sabes? No me hacía ninguna falta que me dejaras las tuyas.

—Pero...

—Ahora me vas a decir que no te dabas cuenta. ¡Por favor! Si no hacía otra cosa que enviarte señales...

—¿Señales? ¿Qué señales?

—Si hasta te pedí los mismos apuntes dos veces... Si te hacía preguntas estúpidas y te rogaba que me aclarases cosas que entendía mucho mejor que tú.

Víctor estaba blanco como el papel. No sabía qué decir, pero tenía la sensación de encontrarse al borde de un pozo profundísimo. Sandra seguía hablando, entre indignada y divertida.

—Si te miraba con ojos de cordero degollado... Si me toqueteaba el pelo para que te fijases en la melena tan bonita que tenía.

—No sé... Pensaba que era una costumbre tuya...

—Te regalé una bufanda, Víctor. Que, por cierto, me costó una pasta y nunca en la vida te vi puesta. Te dejaba notitas estúpidas, te sonreía a todas horas... Te esperaba a la entrada de clase, a la salida...

—Creí que era por los apuntes...

—Ya. Pues mira, te pedía los apuntes porque siempre te veía tan serio y tan a lo tuyo que no se me ocurría mejor forma de hablar contigo.

—Joder.

Se quedaron en silencio los dos. A Víctor le pareció que de pronto Sandra se había puesto triste.

—Sólo dime una cosa: ¿por qué no quisiste venir conmigo a cenar el día que te invité?

Víctor se pasó la mano por la cara. Podía decir que no se acordaba. Que hacía mucho tiempo de aquello, pero se dio cuenta de que prefería no mentir.

—Porque pensé que te sentías obligada. Por favor, no pongas esa cara. Llámame idiota si quieres, pero estaba convencido de que me estabas invitando sólo para compensarme por hacerte un favor. Estaba colado por ti. Te lo juro. Pero ni siquiera se me ocurrió pensar que yo podía... En fin... Por eso no quise cenar contigo. Habría dado... habría dado el brazo derecho por decirte que sí.

—¡Mierda, Víctor! Eres completamente idiota... Aquel día volví a la residencia llorando como una magdalena.

Al evocar a Sandra con diez años menos, pequeña y frágil, hecha un mar de lágrimas tras sufrir el primer desengaño de su vida, Víctor sintió algo como... Sí, como un latigazo. Le había hecho daño a aquella chica. A aquella chica de la que estaba enamorado como un imbécil.

—Mis amigas dijeron que eras un capullo. Un capullo integral, eso dijeron.

Se miraron los dos unos segundos y luego se echaron a reír. A reír con fuerza, con ganas, con una alegría real. Ninguno de los dos era capaz de decir de qué exactamente, pero se estaban riendo juntos.

—Oye —dijo Sandra, tras secarse los ojos—, creo que para que te perdone vas a tener que trabajártelo un poco.

—Tú dirás.

—De momento, me debes una cena.

—¿No te vas a Valencia?

—Pues mira, no. Me quedo en casa de mi hermana y me voy el domingo por la tarde.

Volvió a mirar a Víctor con aquellos ojos suyos tan grandes y tan bonitos. Por un segundo, él tuvo la sensación de que no habían pasado diez años desde aquella noche en que la dejó marchar sola por no saber interpretar las señales. Mientras sonreía, se preguntó si aún estaba a tiempo de aprender.

El juego amoroso

Si algo hemos aprendido a lo largo de miles de años es a saber detectar y a emitir las señales que nos permiten atraer a una pareja. La evolución nos ha provisto de un mecanismo muy inteligente: el *juego amoroso*.

El juego amoroso

Lo llamamos *juego* porque no tenemos la presión de alcanzar un fin o de ser evaluados. Durante el juego del cortejo se avanza en la proximidad de los cuerpos y en la intimidad (en el caso de los humanos) sin ser mutuamente dañados. Se progresa o se retrocede, emitiendo señales y esperando las respuestas a las mismas, a la vez que se disfruta todo el tiempo de una placentera excitación. Si se interrumpe en algún momento la cadena, no pasa nada, la persistencia es la clave.

Pero la psicología humana ha hecho del juego amoroso, en numerosas ocasiones, un asunto complejo, hasta el punto de alterar ese dulce y lúdico equilibrio *exploración-seguridad*. En algunas ocasiones, exploramos impulsivamente sin pararnos a observar y ponemos en riesgo nuestra seguridad. En otras, somos excesivamente recelosos y, por protegernos demasiado, dejamos de atender a las señales que, paradójicamente, nos indican que podemos seguir avanzando en la relación sin riesgo a ser dañados. Éste es el caso de Víctor.

Coquetear, flirtear, cortejar...

Los seres humanos hemos abandonado los ciclos hormonales y las señales predominantemente olfativas para lograr atraer a una pareja y hemos desplegado una compleja red de comunicación en torno a la atracción sexual y la seducción. Aunque la

diversidad de respuestas es enorme, podemos extraer entre todas ellas unas pautas comunes y universales y configurar un proceso de intercambio de señales, en el cual se avanza más o menos veloz dependiendo de las respuestas recíprocas a cada señal. Los investigadores han distinguido **cinco fases¹ secuenciales**.

En la **primera** fase, buscamos llamar la atención sexual de la persona que nos gusta. En la **segunda**, damos el visto bueno a la posibilidad de establecer un acercamiento. En la **tercera**, practicamos la charla. En la **cuarta**, se establece el primer contacto físico. Y en la **quinta**, se produce la sincronía total de posturas y movimientos y las primeras declaraciones de deseo. Pero la historia de Víctor y Sandra durante la carrera no acaba de reflejar ese ciclo, a pesar de estar interesados el uno por el otro. Veamos lo que les sucedió.

Mírame, soy importante

Cuando vemos a alguien que nos gusta y deseamos que sienta lo mismo, comienza un despliegue de señales muy peculiar en la comunicación. La mayoría de las veces estas expresiones son inconscientes, automáticas; en muchos casos apenas podemos controlarlas. Suceden porque la visión de una persona atractiva provoca tal impacto emocional que nos cuesta trabajo controlarnos cuando la persona está presente.

Los hombres suelen actuar para hacer de su cuerpo algo más grande y más llamativo. Se yerguen, avanzan y mueven los hombros, pasan el peso de un pie a otro, o se balancean de delante hacia atrás, sobreactuando en cualquier simple movimiento que hacen. También suelen llamar la atención elevando el volumen de la voz o mostrando alguna destreza, como si la cosa no fuera con ellos. Todo eso mientras echan un vistazo de vez en cuando para comprobar que la persona que les atrae los está mirando. El mensaje que está implícito en tal conjunto de señales es: «Mírame ¡Soy importante!».

Pero claro, para poder expresar ese mensaje con espontaneidad debemos creer que al menos en «algo» somos importantes. Víctor se centra en una destreza: su habilidad para la escritura, para estructurar las lecciones de Derecho y plasmarlas en unos brillantes

y claros apuntes. Es un alarde de inteligencia, aspecto que estimula enormemente a Sandra. Sin embargo, parece convencido de que no puede llamar la atención de ninguna otra manera. No se siente ni guapo, ni fuerte ni habilidoso, más bien lo contrario: «un chaval del montón», «exageradamente torpe», «más bien tímido», «sin más interés que su habilidad para tomar apuntes»... Convencido de no encajar entre las chicas guapas «con sus gafas de empollón y su aire de papanatas». Se plantea la relación con Sandra «sin ninguna esperanza». Ésta es una posición antierótica, autoexcluyente. Lo opuesto al eros, la expansión, la apertura y la exploración. Parte de un concepto propio que no favorece ser optimista, sino que más bien predispone a la inhibición de esas expresiones de atracción: **las exhibiciones corporales y las destrezas**. A muchas personas les pasa lo mismo: ¿para qué intentarlo dada la situación? La respuesta es sencilla: para posibilitar que se fijen en nosotros y establecer el primer contacto.

Sin embargo, parece que a Víctor no le hacía falta tal despliegue, ya que sin haber hecho exhibiciones ha conseguido cautivar a Sandra, aunque no se haya percatado de ello. Este caso pone de manifiesto una gran verdad: **somos seductores cuando estamos seducidos** y él lo está, completamente, por Sandra. Cuando estamos seducidos nuestro cuerpo lo revela: nuestras pupilas se dilatan, los ojos nos brillan más y la cara y el cuerpo *se abren* hacia el otro. Quizá eso fuera suficiente para cautivar en un comienzo a Sandra. Eso u otros atractivos que Sandra era capaz de advertir pero para otros pasaban desapercibidos.

Las mujeres también estimulan de forma muy llamativa con su maquillaje, gestos y movimientos. Sandra ha podido llamar la atención de Víctor fácilmente: es guapísima. Pero además, acentúa sus acercamientos a él a través de su **sonrisa** y su **mirada**. **La frecuencia del contacto con la mirada expresa el valor que tiene para uno la persona. La sonrisa es la señal más importante para avanzar en el proceso de conocimiento, ya que nos indica que estamos deseosos de continuar, que es placentero hablar con la otra persona. La sonrisa es una herramienta clave para sembrar confianza mutua: equivalente a tener un carnet de socio que nos da permiso a entrar en el club de amigos especiales.** Si Víctor se hubiera percatado de que la sonrisa de Sandra aparece cuando él está presente y no sólo como una respuesta ligada al préstamo de apuntes, quizá se habría sentido más estimulado a coquetear con ella.

También podría haber reparado en otro signo inequívoco de la atracción y que tanto le excitaba sin ser consciente del significado que conlleva: **su parpadeo** («el aleteo de sus ojos»). Cuando las personas están muy interesadas en algo parpadean más.² Por el contrario, cuando estamos centrados en nosotros mismos o con un exceso de control de nuestra propia respuesta, nuestros ojos se muestran abiertos y fijos, viendo pero sin mirar. De lo que podemos deducir que mirar a alguien que nos está seduciendo nos lleva a mostrar un parpadeo más frecuente, que en los dibujos animados ha sido caricaturizado con un aleteo rápido como un gesto de coqueteo, sobre todo femenino.

Comprender que esas señales pueden ser signos de interés verdadero hacia él podría haberle convertido en un explorador afanoso de señales eróticas, que es en lo que en realidad nos convertimos casi todos cuando estamos muy interesados en alguien. Nos volvemos auténticos detectives privados: buscamos todo tipo de signos o huellas de que nuestra presencia significa algo para el otro. Todo eso forma parte del **juego de la seducción**. Si Víctor se hubiese dejado llevar por ello, es muy probable que hubiese descubierto que Sandra se enredaba y recolocaba el pelo cuando estaba delante de él; que se sentaba arqueando la espalda o cruzaba las piernas orientando un pie, también arqueado, hacia su dirección; o que mientras mantenía el bolígrafo en la mano, le mostraba la cara interna de sus muñecas y antebrazos; o que movía con un ligero tintineo la cabeza mientras hablaba y sonreía, sabiendo que él la estaba mirando. Esas señales son inequívocas y nos empujan hacia la segunda fase.

Quiero conocerte, adelante

Cuando hemos logrado captar la atención, comenzamos a demostrar de algún modo nuestra predisposición a **establecer el contacto**. Este momento suele estar muy determinado por las señales que envía la mujer: mirada-sonrisa-desviación de la mirada-vuelta a mirar, para comprobar que «el hombre la sigue». Este conjunto de señales fue descubierto por el etólogo Eibl Eibesfeldt,³ quien mantenía que podía representar un antiguo vestigio de las huidas de las hembras de primates o algunos mamíferos y la vuelta atrás para comprobar que el macho las seguía. Este patrón de respuestas suele provocar el acercamiento y la estimulación de toma de iniciativa en el varón, al ser percibido como una invitación. Una conducta que probablemente mantuviera Sandra de vez en cuando en clase cuando se encontraban las miradas. En este caso, la falta de respuesta de Víctor

llevó a Sandra a tomar la iniciativa usando una estrategia muy femenina: la **petición de ayuda**. En este caso: los apuntes y alguna que otra explicación de la materia... Con ello, inconscientemente, avanzaba a lo largo del proceso de flirteo.

Tú me interesas y yo soy inofensiva/o

Las primeras charlas son definitivas. A través de la conversación, se aprovecha cualquier oportunidad para halagar, mostrar cosas que nos unen y presentarnos como personas *buenas*, como alguien que tiene intenciones positivas. Es una fase muy interesante que suele comenzar iniciando conversaciones sobre la situación común, con algún comentario positivo o broma, para hacer de las primeras palabras algo cómodo, distendido. Sandra se acerca a él en la cafetería para invitarle a un refresco con la excusa de agradecerle la ayuda, se sienta a su lado en clase y comenta con él los asuntos que les unen, bromea sobre algún profesor... De manera muy seductora, se muestra más indefensa de lo que en realidad está en lo que respecta a la materia de estudio, no sólo para tener oportunidades de contacto sino también para crear un contexto de seducción entre ambos.

En la medida en que el intercambio de información en esta fase es positivo y se hace cada vez más placentero, nos solemos sentir progresivamente seguros, lo que nos lleva a abrirnos cada vez más. En esos momentos es cuando comenzamos a intercambiar información más personal. Pero para que se produzca este avance es fundamental que ambos expresen **empatía**, es decir, constantes muestras de «te comprendo», «a mí me pasa lo mismo», etc. Eso tiene por resultado un sentimiento recíproco de ser aceptados, no juzgados. No sentirse juzgados es la base de apertura a la intimidad. Si a eso le añadimos las muestras de admiración por el otro y las señales de modestia y bondad al mostrarnos, logramos una base de **confianza** y la relación avanza.

Sin embargo, algo ha interrumpido esta cadena interactiva que se esperaba entre Sandra y Víctor. Él no está sordo ni ciego a las señales que le envía Sandra, pero no logra interpretarlas a su favor. Las atribuye a la necesidad que supuestamente debe de sentir ella de asegurarse material durante el curso, al deseo de acallar su conciencia, a la compasión o, incluso, por momentos, a un intento sistemático de abuso. Hasta en su fantasía sus atribuciones deforman la realidad: la imagina mirando el reloj con deseo de marcharse.

Todo ello conforma una idea que le pone a salvo. Le salva, así es, ya que le excusa de no tener que asumir la responsabilidad a la que se vería abocado si ella mostrara interés: la de intentar seducirla y fracasar. Ser rechazado es algo que no puede permitirse. Se podría decir que malignizarla un poco le resulta rentable, le ayuda a proteger su imagen. Intentar algo con Sandra podría llevarlo a la constatación de su falta de valor o capacidad, al ridículo más estrepitoso, y Víctor no está dispuesto a afrontar ese riesgo. Ni le van los romanticismos, ni los fracasos. Actúa autoprotegiéndose y, en ese sentido, interrumpe la cadena de estímulos eróticos.

Se podría pensar que la evitación se debe a la falta de práctica, a un exceso de modestia o a un complejo de inferioridad por no ser suficientemente atractivo. Pero esa desconfianza recalcitrante en las intenciones de Sandra es la que incita a pensar que es más que probable que en la historia de su vida haya experimentado el rechazo, la traición o la burla cuando fue más vulnerable, cuando amó. Esa experiencia y/o un estilo de alta exigencia con uno mismo por no estar suficientemente satisfecho con lo que se representa (cuyo principal síntoma no son los retos que nos proponemos sino la intolerancia a cometer errores o fracasar), puede volvernos extremadamente controladores y desconfiados.

Cuando aprendemos a dar por sentado que seremos rechazados, que no podremos gustar o seducir, dejamos de percibir y de emitir las señales que, paradójicamente, nos ayudarían a progresar en la relación de forma protegida: jugando, esperando la reciprocidad y volviendo a jugar.

¿Te gustaría que estuviésemos juntos?

A pesar de las pocas señales en sintonía que Víctor emite a Sandra, ésta persevera e intenta avanzar haciéndole un regalo, tomando la excusa del momento para tocarle, colocándole la bufanda. La forma de ponérsela daba igual, ya que «criticarlo» es un modo de hacerse necesaria, de transmitirle que *necesita cuidados* y que ella es la apropiada para proporcionárselos. Pero Víctor lo toma de un modo literal, está tan centrado en su torpeza que cree que ha quedado en evidencia ante ella. No ha deparado en que muy probablemente su voz sonaba ese día de un modo singular: susurrante, más

lenta, maternal... y que seguía, como siempre, sonriendo con dulzura. Nada de eso existía en la película que él se montó, porque de haber sido así, habría confiado en las intenciones de Sandra y en sus posibilidades.

Sandra le enviaba las primeras señales de intención, de **deseo de estar junto a él**. Y una de las características del juego del flirteo es que tales señales son eso: señales, signos de tal intención, nunca proposiciones directas. Por eso, cuando avanzamos de forma recíproca en esta fase, la comunicación no verbal cambia, especialmente la voz. Hablamos pausadamente, el volumen baja, las inflexiones aumentan. Nuestro lenguaje también se modifica: se usan más diminutivos, palabras que nos refieren sensaciones placenteras, frases que van dejando al descubierto **pistas...**

Sandra, a pesar de no lograr esa sincronía y sintonía emocional con Víctor, busca a través del lenguaje dejarle una pista. Recordemos su nota:

«Un millón de gracias, si no es por ti, suspendo».

Éste es el tipo de notas que se piensan como si de una tesis doctoral se tratase. Somos excesivamente conscientes de todas las posibles reacciones que podemos suscitar. Nos debatimos entre ser más directos o no. Pero, dadas las circunstancias, Sandra se expone mucho si es más directa, ya que al fin y al cabo sólo tiene como datos la infinita amabilidad de Víctor y quizá su extraño nerviosismo o turbación cuando se acerca a él, pero nada más... Sandra ha optado por un mensaje en clave: «Si no es por ti»... O lo que es lo mismo, en este caso, «tú me has salvado». *Tú* y lo que significas para mí es el núcleo central del mensaje. Sandra podría haberle dejado escrito: «Gracias a tus apuntes he aprobado» o «Te agradezco mucho que me hayas prestado tus apuntes...». Pero no, no es la conducta relacionada con el préstamo lo que Sandra quiere enfatizar. Pero veamos ahora la lectura que hace Víctor del mensaje:

«Qué exagerada...».

Parece que se ha centrado en la primera parte del mensaje: «Un millón de gracias»... (por prestarme los apuntes) y en la conducta que se agradece, por tanto. Se excluye totalmente a sí mismo del significado que encierra la frase completa. Desde un punto de vista psicológico, resulta muy interesante a qué atienden las personas: tanto los aspectos que seleccionamos como los que excluimos son una fuente de información

relevante sobre la persona. En este caso, vemos de nuevo cómo las interpretaciones de Víctor tienen éxito para mantenerlo alejado de cualquier posibilidad de sufrimiento, pero lo alejan también de la posibilidad de explorar una dimensión más erótica (arriesgada, sí, pero probablemente más emocionante).

En los exámenes finales Sandra insiste en recoger los apuntes en su casa para estar más cerca de él, y se atreve a invitarlo a cenar para tener por fin un espacio especial, para crear un contexto más íntimo, ajeno a la carrera y los apuntes. Pero las atribuciones de tales gestos llevan a Víctor a alejarse más de ella. No será fácil encontrar más excusas para verse. Verla alejarse por la escalera es uno de esos momentos que experimentamos todos alguna vez en la vida, en los que el sentimiento que nos invade nos advierte del valor que tiene esa persona para nosotros. Es un momento crucial, que requiere de gran valentía, para responder a nuestras necesidades y deseos profundos y asumir nuestro destino. Un momento trascendente que hemos visto reflejado en numerosas escenas de películas sobre la atracción y el amor, el momento en que nos damos cuenta de que la vida adquiere todo su sentido al lado de esa persona. Víctor perdió entonces ese momento. Afortunadamente, la vida continúa y nos puede ofrecer más ocasiones, sobre todo si las buscamos.

La ausencia

La intensidad de la atracción o el enamoramiento por alguien se mide no sólo por la intensidad del deseo sexual, sino también por la inmensa **tristeza** que se siente cuando se produce una separación, un desencuentro o la expectativa de que después de ese momento no llegarán más. Aunque resulte una paradoja, la tristeza puede ser una señal inequívoca de enamoramiento profundo. Una tristeza que también ha sido la base de los celos intensos que Víctor experimenta cuando el último día de graduación Sandra se marcha con un tipo de «espalda ancha» (en términos primates diríamos: ¡un macho de «espalda plateada» que se lleva a la mejor hembra!).

Ya anteriormente había experimentado otros signos de enamoramiento evidente. Por ejemplo, cuando determinadas cosas transforman su valor, como el caso de la carga erótica que adquieren objetos normalmente anodinos: los papeles de los apuntes

adquieran un significado diferente después de haber sido tocados por ella. Víctor les atribuye una fragancia que se resiste a oler, porque en nuestro fuero interno en ocasiones podemos resistirnos a confirmar que la atracción nos pierde.

Ninguna experiencia es comparable en emoción a la que se siente cuando se está en compañía de la persona amada. Para Víctor, las experiencias de pareja o flirteos posteriores no son más que experimentos, posiblemente estímulos para la comparación con el verdadero amor. Son capturas o trampas temporales para la atención. Un sentimiento de ese tipo deja una huella profunda en las personas, hasta el punto de poder convertirse en un motivo organizador de la existencia. Todo lo que se hace a partir de ese momento, se hace para demostrar al amado algo: «Soy importante». Y la historia comienza de nuevo.

El reencuentro

Mientras que, para muchos, un reencuentro con los antiguos compañeros supone una vuelta atrás, que se vive con cierta incomodidad porque parece que interrumpe el trayecto natural de la vida, para Víctor el reencuentro no supone una regresión sino una nueva oportunidad. Si la parte más primitiva de su cerebro, aquella que guarda el aprendizaje de millones de años de evolución de nuestra especie, no hubiese reaccionado sensiblemente a las señales que Sandra Balboa emitía, seguramente esa motivación no sería tan fuerte. Tiene un asunto pendiente y ahora su Yo no es un obstáculo. Ha logrado una estabilidad profesional, una base de seguridad que le da otra confianza. En otras palabras, podría decirse que el hombre ha encontrado una fuente segura de alimento y se encuentra más fuerte para competir por la mejor mujer... Han transcurrido unos dos millones de años desde que nuestros antepasados intercambiaban las primeras señales de cortejo. Pero, en el fondo, para determinados asuntos seguimos siendo los mismos.

Ahora, diez años más tarde, por primera vez, Sandra y Víctor avanzan en sincronía y sintonía emocional. Comienzan hablando de lo común, con una sonrisa amplia y mantenida para ir abriéndose paso en el tiempo y en la intimidad. Se comprenden, hablan de sí mismos y se miran, embebidos en la admiración. Esta vez Sandra, amparada en que se trata de un sentimiento del pasado y guiada por la apertura demostrada (como nunca) por Víctor, le escribe aún en clave: «Yo también tengo una letra preciosa».

Cuando los sentimientos quedan desvelados y se aceptan, ahora sí, rompen a reír al unísono. Ambos se bañan en un mar de confianza y entonces comienza a fluir, sin obstáculos, una *melodía de señales*: de sonrisas amplias, de miradas a la boca, de proximidad de los cuerpos. Y se tocarán o se rozarán con cualquier excusa, mostrando alguna parte del cuerpo escondida con disimulo y las voces sonarán risueñas —por momentos susurrantes, acariciadoras y, a veces, infantiles— y el lenguaje se irá haciendo cada vez más concreto. Juntos jugarán, sin miedo al riesgo, en el quicio de la puerta de la última fase del flirteo, expresando (todavía indirectamente):

Te deseo.

Mademoiselle llega a las cinco

Nunca había prestado atención a la música. Era una canción que había oído más veces, pero aquella mañana escuchó la letra en francés: «Los amantes que se miran / en una mañana gris y fría / y son capaces / de adivinar el sol que espera tras las nubes». Algo palpitó dentro de ella, como una corriente eléctrica: «Los amantes / que caminan de la mano por París / y ven en el río dibujos / que nadie más ha visto». Ella no conocía París, por supuesto (apenas conocía nada), pero hablaba francés con la soltura de un nativo porque su madre, nacida en Lyon, se había empeñado en conservar su idioma como un código secreto entre ella y su hija. Por eso consiguió aquel trabajo: porque hablaba francés, y el hijo de aquel diplomático viudo —un niño triste que no sabía español y tenía problemas en el colegio— necesitaba unas clases de refuerzo. Buscaban a alguien perfecto en su bilingüismo, pero también alguien paciente y discreto y bueno; alguien que supiese tratar a un niño sin madre, guiarlo con dulzura y sin aspavientos por la gramática española, los secretos del cálculo y los misterios de la historia contemporánea.

Hasta entonces no había trabajado. Sus padres habían intentado extender su juventud hasta el infinito en una disparatada sucesión de licenciaturas, cursos de especialización, másters y seminarios interminables, que habían hecho de ella una criatura culta e inútil, capaz de hablar de Wittgenstein o de Calvino, de Shakespeare o de Sartre, pero muy mal dotada para seguir una conversación rutinaria o hacerse cargo de cualquier asunto mínimamente práctico.

Elsa se había plantado en los veintiocho años con dos carreras universitarias, un doctorado a medio hacer y ninguna experiencia laboral. Cuando se atrevía a expresar cierta inquietud por vivir enredada en una serie de estudios encadenados unos a otros, su madre le contestaba en francés que no tuviera prisa, que por suerte, su padre podía mantenerla sin problemas y que su futuro, ocurriera lo que ocurriese, estaba asegurado por el más que discreto patrimonio familiar y su condición de hija única.

Al principio, cuando era más joven, Elsa se preguntaba por qué demonios sus padres no sólo alentaban su interés por el estudio, sino que a veces llegaban a forzarlo, si le repetían cada dos por tres que nunca tendría necesidad de ganarse la vida. Demasiado tarde comprendió que ninguno de los dos tenía verdadero interés en su doble licenciatura en Filosofía y en Historia Moderna, en sus cursos de posgrado, en aquella tesis interminable en la que comparaba los textos de Sartre con los de Camus: lo que buscaban era tenerla ocupada. Que fuese de una universidad a otra, de la clase de filosofía a las tutorías de inglés, de un seminario en la Facultad de Comunicación a la Biblioteca Nacional. Llenando su cerebro y su tiempo de aquellos conocimientos vastísimos estaban también colonizando su tiempo. Y con su tiempo, su libertad para preguntarse qué vida deseaba llevar.

«Nosotros sólo queremos que seas feliz», le decían, y ella contestaba con una sonrisa torcida y muda, porque no había sido feliz en toda su vida. Porque desde muy pequeña habían hipotecado sus tardes y sus fines de semana con lecciones de piano, lecturas desmadradas y profesores particulares que la adelantaban de curso pretextando que era una criatura superdotada. Pero Elsa no se sentía más inteligente. Simplemente, era un bicho raro que no tenía tiempo para jugar en el parque, para ir al cine, para acudir a fiestas de cumpleaños. Una empollona a la que nunca se le habría pasado por la cabeza hacer novillos, copiar en un examen o burlarse de un profesor. Y así había llegado a la universidad, y así había llegado a ser la mejor de dos promociones, y así había iniciado sus estudios de posgrado: sin hablar con nadie, sin relacionarse con nadie, sin interesarse por nadie y sin que nadie se interesara por ella.

Lo de las clases particulares surgió como un favor especial que pidió a sus padres un amigo íntimo que mantenía buenas relaciones con el embajador francés. Había un niño recién llegado a Madrid, hijo de un diplomático, que tenía dificultades con las lecciones en el Liceo. Necesitaban a alguien que le apoyase en sus deberes y a la vez pudiese ayudarle en el aprendizaje del español. «¿No podría Elsa... ella, que es tan formal y tan lista?... Me haría un gran favor...»

Sus padres, o mejor dicho, su padre, no había podido decir que no. Aquel hombre era un socio privilegiado y una amistad que convenía cuidar. Así que Elsa, con veintiocho años recién cumplidos, sin que nadie le preguntase, se vio convertida en profesora particular de un crío de doce años para que su padre pudiese quedar bien con alguien que tenía compromisos en la embajada francesa.

Por suerte, Yves no era el adolescente problemático que ella había imaginado, sino un crío de doce años asustado y dulce, a quien la muerte repentina de su madre había vuelto más torpe de lo que era. La llamaba «mademoiselle» y la trataba de usted, y se aplicaba en las lecciones con el rigor de un adulto. No tardó mucho en ponerse al día. Y fue entonces cuando Elsa conoció a su padre, que quiso dar las gracias en persona a la profesora que había acudido a rescatar a su hijo de la última fila de la clase.

Se llamaba Jerome Lecompte. Tenía una edad que Elsa tuvo que calcular a través de la de su hijo, porque era uno de esos hombres de físico intemporal que igual pueden tener treinta que cincuenta años. Cuando Elsa estrechó aquella mano blanca y fuerte, suave y fría (llegaba de la calle y era invierno en Madrid) notó una cosa extraña que no sabía qué era, como si algo dentro de ella hubiese cambiado de posición. Intentó no dar importancia a aquella sensación desconocida, pero esa noche durmió mal, y al levantarse se asustó al darse cuenta de que lo primero que había hecho tras abrir los ojos era pensar en Jerome Lecompte.

La tarde siguiente él llegó antes de que ella se marchara, y se mostró muy interesado por los progresos de Yves. Ella se deshizo en elogios hacia el niño: le habló de su interés por aprender, de su buena educación, de sus avances en el idioma..., y Jerome Lacompte se esponjó como un bizcocho ante los halagos que caían sobre su hijo. Estaba muy preocupado por él. La muerte prematura de la madre le había hecho tanto daño como era previsible, pero su timidez natural complicaba las cosas. El traslado a Madrid, explicó, había sido el golpe de gracia: herido por la pérdida, confundido por el ingreso en la adolescencia, alejado del nuevo mundo por la ignorancia del idioma, Yves llevaba meses encerrado en sí mismo, abochornado por su fracaso en el colegio y aterrado por su futuro. Pero todo aquello empezaba a cambiar. Las clases de Elsa le habían hecho avanzar asombrosamente en el manejo del español, y su ayuda con las asignaturas resultaba esencial. En el colegio le habían comentado que parecía otro chico...

—No sé cómo agradecerle lo que está haciendo —dijo Jerome Lecompte cuando la acompañó a la puerta, y al hacerlo clavó sus ojos grises en los ojos pardos de Elsa, y ella sintió que las piernas se le volvían de mantequilla, y que

la piel de su rostro abandonaba fugazmente su palidez ordinaria. Aquel día, al verse reflejada en el espejo del vestíbulo de la casa de los Lecompte, se dio cuenta por primera vez en su vida de que era una mujer hermosa.

Al día siguiente no se recogió el pelo en el moño bajo que usaba desde hacía tiempo, sino que dejó caer sobre sus hombros el suave cabello castaño del que nunca se había sentido particularmente orgullosa, pero que ahora comprendía que era un buen marco para su rostro de facciones correctas, pómulos levemente marcados, frente despejada, nariz pequeña y labios desiguales (más grueso el inferior que el superior), que cambiaban su expresión al curvarse en una sonrisa.

—Tiene un pelo muy bonito, mademoiselle —le había dicho Yves, y ella se ruborizó porque el niño hizo el comentario delante de su padre, que no hizo nada más que intercambiar con ella una mirada que podía ser de comprensión o de disculpa ante lo que parecía una impertinencia del chico. Ella agradeció el cumplido y acarició la cabeza de Yves.

—Echa de menos a su madre —le dijo él al acompañarla a la puerta, pues había asumido la tarea que antes desempeñaba un criado de la casa.

—Es un niño muy bueno, monsieur Lecompte.

—Oh, por favor, llámeme Jerome... Al fin y al cabo, es ya como de la familia... No sé qué habría sido de Yves de no haber dado con usted.

Volvió a mirarla con una intensidad distinta, como si quisiese decirle algo, y Elsa salió a la calle sintiendo los pies más ligeros y el corazón agitado, y el alma libre, como si la hubiesen liberado de un peso.

La vida cambió. Empezó a ser consciente de los olores: aunque ella no lo había notado nunca, el aire de la ciudad —el aire de Madrid, que algunos encontraban sucio— también olía. Olía a mantequilla derretida y a azúcar quemado al pasar por delante de la pastelería, y olía a las brasas del puesto de castañas asadas, y olía vagamente a cera en la puerta de la iglesia, y empezó a pensar que, cuando llegase la primavera, también olerían las glicinas y las flores de las acacias, y que en los rosales helados del jardín botánico también saldrían brotes rojos y rosados y blancos que tendrían su perfume. Fue también entonces cuando empezó a interesarse por la letra de las canciones en francés que escuchaba su madre, quien parecía obstinarse en conservar su idioma a través de la música. Aquellas canciones hablaban de amores bajo los castaños en flor de las Tullerías, de amantes que paseaban junto a los puentes del Sena; hablaban de Montparnasse, y de la isla de San Louis, de las calles de Pigalle, de los cafés del

barrio latino. El señor Lecompte —Jerome— le había dicho que había nacido en París y, con el corazón desbocado, como si hiciese una travesura, buscó en la biblioteca un libro con fotografías de Robert Doisneau para mirarlo mientras escuchaba, desde lejos, aquellas canciones que ponía su madre y que ahora se daba cuenta de que siempre hablaban de amor.

Un día, Jerome Lecompte propuso ampliar el horario de lecciones: Elsa iba a su casa tres tardes a la semana... ¿No le importaría ir todos los días, para ayudar a Yves con sus tareas? El niño parecía encantado con la propuesta —aunque, en realidad, ya estaba preparado para seguir las lecciones sin ayuda de nadie— y a Elsa le costó un triunfo aceptar la propuesta sin dar unos saltos de alegría nada decorosos. Todas las tardes, a las cinco y media, acudía al hogar de los Lecompte y, a medida que se acercaba a aquel edificio señorial, tan próximo a la embajada francesa, el corazón se le agitaba felizmente en el pecho, y al tocar el timbre de la puerta empezaba incluso a hacerle daño. No había vuelto a recogerse el pelo. Se había comprado ropa nueva y unos zapatos con un tacón discreto para aprender a caminar sin arrastrar los pies, ahora que la vida había dejado de pesarle y había dejado perdido en alguna parte aquel lastre de tristeza que siempre —y sin darse cuenta— había llevado consigo.

Fue en casa de los Lecompte donde aprendió que las flores pueden comerse: probó los pétalos de rosa escarchados que alguien enviaba a padre e hijo desde una tienda remota de Aix-en-Provence, la mermelada de violetas, el té de hibiscos. Al principio, por una mezcla comprensible de timidez y prudencia, ella rechazaba las golosinas que le ofrecían a la hora de la merienda, pero pronto, el hacer un descanso entre las lecciones y probar aquella colección de exquisiteces francesas se convirtió en una parte más de aquella rutina feliz. Porque en eso se había convertido Elsa: en una mujer acostumbrada a ser dichosa. Hacía volando el camino de su casa al piso de los Lecompte, y abandonaba aquel hogar envuelta en una suave nostalgia que iba a ser resuelta en apenas unas horas. Luego, en su habitación, jugaba a recordar a Jerome Lecompte, escuchaba la letra de las canciones francesas y se dormía pensando en él y en las horas que los separaban. Los fines de semana se le hacían eternos, y menos mal que Yves pidió a su padre que mademoiselle acudiese a ayudarlo a hacer las tareas escolares en la mañana del domingo, pues Elsa aguantaba mal la ansiedad de dos días que la separaba de la dicha.

Fue Yves quien se lo dijo:

—Mademoiselle, nos vamos de Madrid. —Y a ella se le congeló aquella sonrisa que había acabado por volverse habitual.

Esa tarde no fue capaz de explicar con claridad los secretos de la aritmética, y sólo su acendrado sentido del deber le impidió dar por terminadas las lecciones y escapar de la casa, salir a la calle y hacer el camino de regreso llorando a gritos, que era lo que le pedían a la vez el alma y el cuerpo.

—Voy a echarla de menos, mademoiselle.

—Y yo a ti, Yves.

Tenía la voz quebrada y baja. Le dolía algo en un remoto lugar de sí misma. Miró el reloj, impaciente, porque necesitaba salir de aquella casa para aceptar cuanto antes que el intermedio que le había regalado la vida estaba a punto de terminarse para siempre.

—Yves, hoy vamos a terminar un poco antes, ¿de acuerdo? Me duele mucho la cabeza.

El niño asintió con la dulzura habitual, y de vez en cuando, levantaba la mirada sobre los problemas para preguntarle: «Ça va mieux?», y ella contestaba mecánicamente «Oui, un peu mieux», hasta que no pudo más y dio por terminada la clase. Se despidió de Yves como todos los días para que el niño no notase que había tomado la determinación de no volver a aquella casa, como el que sabe que tiene que sacarse del cuerpo una aguja clavada y lo hace de un único tirón que concentre el dolor en un solo momento. De pronto le daba todo igual, como si el mundo se hubiese velado.

—Mademoiselle...

Jerome Lecompte le había salido al paso, y ella tuvo que apoyarse en la pared porque sintió que iba a desmayarse. Habría preferido no verlo nunca más. Habría preferido salir de aquella casa para siempre, en silencio, sin despedidas ni testigos.

—Monsieur...

—Ya sé que Yves le ha dicho que nos vamos.

Ella se sorprendió al notar su voz extrañamente tranquila. Incluso fue capaz de dibujar una sonrisa.

—Sí. Hace un momento.

—Me han ofrecido una embajada. En Nepal. Supongo que para eso me hice diplomático, ¿no? Para ser embajador.

—Enhorabuena. Es una gran noticia.

Él no dijo nada. La miró a los ojos, y a Elsa le pareció que había tomado aire.

—Mademoiselle... Elsa... no había pensado que esto sucediera así, pero los acontecimientos se han precipitado. Mi gobierno me reclama, y no tengo más remedio que marcharme.

Se pasó la mano por la frente.

—Dios mío, nunca pensé que tendría que volver a hacer esto —dijo, como para sí mismo—. Elsa, perdone que no dé rodeos, pero no sé cómo decirlo de mejor forma... ¿Quiere usted venir con nosotros? Espere, no, no me he explicado bien... Le estoy pidiendo que se case conmigo. Sí, Elsa. Te estoy pidiendo que dejes tu vida, que te olvides de todo y que te vengas conmigo y con Yves al otro extremo del mundo. A un país cuyo idioma no entendemos, donde sabe Dios qué vamos a comer, donde no te será fácil hacer amigos y que está a catorce horas de avión de Madrid. Sí, eso es lo que te estoy pidiendo. Que renuncies a tu vida y te vengas conmigo.

Ella lo escuchaba con los ojos vidriosos y el corazón desbocado, con las manos temblando, y se moría de ganas de gritar: «¿De qué renuncia hablas, de qué vida, si hasta que te conocí a ti no tenía nada ni había vivido?». Pero no lo hizo. Respiró hondo, le acarició la cara y le dijo que sí. Y al respirar se dio cuenta de que, por la ventana abierta, empezaba a entrar el olor suave de toda la primavera del mundo.

Amar para transformarse

Pocas experiencias en la vida dejan tanta huella y son tan transformadoras como el amor. El amor no es sólo un estado emocional sino que es un proceso de relaciones complejas con la persona que se ama, con uno mismo y con el resto del mundo. El amor conlleva la experiencia de muchos sentimientos, a menudo, contradictorios. Cuando nos enamoramos y percibimos la posibilidad de ser correspondidos entramos en un estado de máxima felicidad.

Una experiencia emocional distinta a las demás

Aunque la felicidad que se siente con el amor pueda compararse con otras experiencias buenas de la vida como, por ejemplo, alcanzar un logro que nos aporte sensación de control y prestigio, enamorarse implica:

- Una nueva forma de *sentir* la vida. Por un lado, la atracción «incontrolable» que sentimos hacia otro no se produce de forma tan intensa en ningún otro momento como cuando nos enamoramos. Por otro, nos volvemos más *sensibles* y abiertos al contacto con lo bello, lo placentero, lo afectivo y lo *diferente* a la cotidianidad en la que normalmente estamos inmersos.
- La aparición de un *motivo* que reorganiza toda la existencia: estar con la persona amada. La atención se centra en ese otro único, maravilloso y que representa todo aquello que se valora y se desea. Estar con esa persona se convierte en la meta central de la vida y en el mayor éxito personal.

- **El cambio, la *transformación* como personas a través de los progresivos descubrimientos que vamos haciendo de nosotros mismos. Esos cambios se producen en la medida en que tomamos contacto con el universo de la persona amada.**

Las serpientes mudan de piel, las orugas se convierten en mariposas... Los seres humanos nos enamoramos.

La persona ideal

Algunos estudiosos del amor sostienen que a lo largo de la vida, especialmente a lo largo de la infancia y de la adolescencia, vamos construyendo un «mapa mental»¹ de la persona ideal: la que nos aportaría seguridad y la esperanza de un futuro mejor. La persona que refleja todo aquello que nos proyecta tal como deseamos ser, estar y parecer.

Lo curioso es que nos enamoramos de personas parecidas a nosotros pero que suponen una verdadera aportación o novedad respecto al estado en el que nos encontramos. Que el otro sea parecido a nosotros favorece la empatía, la apertura, la confianza. Y aportar algo nuevo, la curiosidad y motivación para la evolución. Los estudios sobre el amor coinciden en que:

- 1. Las personas que más nos atraen son parecidas en algún aspecto (gustos o valores, por ejemplo) pero a la vez se diferencian de las personas con las que habitualmente estamos en contacto. (Quizá por ese motivo suelen tener tanto éxito los extranjeros o desconocidos recién llegados a nuestro entorno.)**
- 2. El modelo de persona que nos atrae puede variar, dependiendo del momento que estemos viviendo y de lo que necesitemos.**
- 3. Nos enamoramos cuando encontramos a alguien que admiramos mucho y que posee aquello que nos falta, que constituye nuestro yo ideal y que en un momento dado se presenta accesible para nosotros.**

Esta idea de complementariedad que nos mejora está presente desde muy antiguo en las teorías sobre el amor. Sócrates, por ejemplo, definió el amor como deseo de lo que no se posee, que contribuye a la perfección de nuestras almas: puesto que no poseemos lo bello o lo bueno, tendemos a enamorarnos de quienes lo poseen en mayor grado que nosotros.

Cuándo nos enamoramos

Se ha observado que las personas se enamoran cuando son «susceptibles», es decir, cuando desean abandonar el hogar parental, cuando se sienten solas, decepcionadas con su estilo de vida, desarraigadas afectivamente o preparadas para convivir o tener hijos.²

La necesidad de un cambio profundo parece estar en la base disposicional para el amor. Uno no se enamora cuando está satisfecho de sí mismo, sino cuando necesita mejorarse, evolucionar o reconstruirse.

Elsa no se siente importante, no se gusta, ni tampoco le gusta la vida que lleva. En el fondo de su corazón reside la necesidad de cambiar, de evolucionar y separarse de su familia para ser «alguien». Hasta entonces no se ha sentido con libertad de explorar otro estilo de vida. Tampoco ha tenido la oportunidad de desarrollarse de un modo diferente al que ha marcado su familia a través de las oportunidades que brindan las amistades. Está sola. Y es ese estado de soledad la base ideal para ser «susceptible» al amor.

Parece ser que Jerome Lecompte ha llegado en el momento oportuno. Además, no es un hombre cualquiera, es un hombre que reúne las características que la complementan, un hombre que viaja por el mundo, que tiene un estilo de vida que le permite evolucionar y ser quien desea ser.

El universo de los sentimientos

En un momento dado, se produce el *contacto*. Podemos reconocer ese contacto porque desencadena en nuestro organismo una oleada de **cambios químicos y hormonales** asociados a sensaciones muy intensas y que, para alguien poco acostumbrado a las emociones fuertes, como es el caso de Elsa, puede sorprenderle y confundirle.

Cuando Elsa estrechó la mano de Jerome pudo advertir su fuerza, su masculinidad, y una oleada de sensaciones en todo su cuerpo «como si algo dentro de ella hubiese cambiado de posición». Son los primeros estímulos de un impacto emocional creciente que anuncia el inicio de una serie de **cambios psicológicos profundos**.

Ese contacto o reconocimiento de uno mismo por el otro (del sí mismo que se desea ser), activa en nuestro cerebro la *preparación* de todo el cuerpo y la mente para ir en busca de la más preciada recompensa: la *solución* a nuestra vida, **amar y ser amado** por *esa* persona.

Las primeras reacciones del organismo son propias de un estado fisiológico de elevada activación, y facilitan la acción, el movimiento y la búsqueda de contacto con la persona que nos atrae. Nuestro cuerpo se *alarma*: nos avisa de que algo muy importante para nuestra vida está en juego. Nuestro cerebro, fruto de la evolución, no sólo de nuestra propia biografía sino de la de nuestros antepasados, y bien «educado», por tanto, para centrar la atención en todo lo que es relevante para nuestra existencia, comienza a secretar sustancias que nos facilitan *conectar* con el otro. Nuestro cerebro se ve influido por un baño de **estimulantes naturales**³ como la dopamina y la norepinefrina, que potencian la focalización de la atención en todo aquello que tiene relación con esa persona importante y aumentan la capacidad de aprendizaje y contacto con lo novedoso. Por eso, al día siguiente, lo primero que hace Elsa al abrir los ojos es pensar en Jerome Lecompte.

Ayudada por ese baño de estimulación natural y en constante conexión con Jerome, Elsa apenas siente apetito ni necesidad de dormir. Está constantemente activa sintiendo la vida de una forma que nunca antes la había sentido.

La mirada erótica

Son dos desconocidos, apenas existe una base, una mínima estructura, para desarrollar una relación. Sin embargo, se impone la primera señal en la comunicación, que se hace hueco entre formalismos y reglas: la mirada *valiente, libre* para expresar un sentimiento,

una certeza: eres tú.

La mirada de Jerome a Elsa expresa un deseo profundo de intimidad, y transmite el mensaje por una vía rápida, mientras disimulan con la conversación que mantienen cuando se despiden.

La función cautivadora de ese tipo de mirada probablemente tenga sus orígenes en dos momentos de nuestro pasado remoto: uno de origen muy primitivo, en la *mirada copulatoria* de nuestros hermanos primates durante el cortejo (una mirada fija y misteriosa que señala lo que se necesita). Y otro, no tan antiguo pero sí primario, en la *primera mirada* profunda, limpia, entre el bebé y su madre (la mirada del primer contacto humano y del reconocimiento de uno mismo en otro ser).

Cuando Jerome mira así a Elsa, ésta *se eleva, se libera* de su vida monótona, la que ha dejado hace tiempo de representarla y que carece de alicientes. Se abre ante ella la expectativa de sentirse única, diferente y reconocida por alguien que es maravilloso, lo que la convierte consecuentemente en una mujer bella, deseable e importante. El cuerpo *se abre* a la vida. Lo nuevo es inquietante, interesante y atrayente. Los sabores, los olores que transporta el aire, la simetría de las formas... La belleza que antes parecía escondida ahora emerge ante nuestros ojos.

Pero en especial, todo lo que es atrayente lo es porque guarda alguna relación con la persona amada. Los objetos cambian de valor si pertenecen al ambiente que rodea a esa persona.

Elsa se relaciona ahora con una dimensión distinta de las cosas que ya estaban ahí. Las canciones de siempre, las de su madre, de repente tienen letra y hablan de amor: hablan de ella. Ella es la protagonista. Jerome y ella. Todo lo demás se ha relativizado.

El descubrimiento de uno mismo

No obstante, junto al cambio de mirada hacia el mundo se encuentra la nueva visión de uno mismo. Elsa se mira al espejo como si lo hiciera por primera vez y descubre a una mujer hermosa. Su deseo y su esperanza, por primera vez, de ser deseada la llevan a

reforzar su belleza, soltando su melena. Un gesto simbólico que encierra toda una serie de pequeñas transgresiones o liberaciones que irán conformando poco a poco su vida.

Cuando el amor romántico es correspondido provoca un impacto enorme sobre la autoestima de las personas. Hay dos factores principales que lo explican: la admiración recíproca y la empatía. Cuando amamos, descubrimos todo lo que tiene de positivo la otra persona. Aunque se suele creer en que el amor es «ciego», en realidad no suele serlo. La persona enamorada es capaz de ver también los «defectos» en el amado, pero con una diferencia: los comprende.

Al enamorarnos, empatizamos plenamente, somos capaces de explicar las dificultades o contrariedades del otro y confiamos totalmente en su evolución positiva porque estamos cautivados por su identidad.

A su vez, ser admirados y comprendidos por la persona que representa para nosotros lo mejor genera un estado de seguridad y confianza plena, que nos facilita vernos de forma más positiva y nos da fuerzas para potenciar nuestras capacidades. Podría decirse que el amor es una cura para la inseguridad.

Elsa apenas ha tenido oportunidad de que Jerome la conozca íntimamente. Sin embargo, a través de la fantasía, a solas en su habitación, imagina este intercambio de empatía y admiración. La fantasía se convierte en el refugio en el que proyectamos los escenarios, los diálogos y las cualidades que necesitamos de la otra persona. Por este motivo, para muchos psicólogos el amor es un sentimiento que guarda más relación con la proyección de nosotros mismos que con la realidad objetiva que define a la otra persona.

La metamorfosis

Cualquier dato que tenemos sobre la persona amada se convierte en un tesoro. Buscamos cada objeto que la representa. Nos hacemos *dueños* de la canción que sonaba en el lugar donde le conocimos, del perfume que usa o del libro que parece estar leyendo. Así comenzamos a sustituir su presencia por distintos elementos que la simbolizan. Nos

hacemos rodear de esos objetos e imitamos su conducta. Son intentos de hacerla presente de forma permanente. También comenzamos a frecuentar los lugares y a ver a las personas que puedan hablarnos del ser amado. Es una forma de sentirnos próximos y comprender lo que el otro hace o las cosas que le gustan.⁴

Elsa sabía muy poco sobre Lecompte, pero eso no es ningún obstáculo para este cometido. Él le dijo que había nacido en París y ella buscó en la biblioteca un libro con fotografías de Robert Doisneau mientras escuchaba canciones de amor en francés. Todo lo que desconoce de Jerome es inventado, *completado* por ella. Es la fantasía del amor romántico. Y así, poco a poco, se va produciendo la transformación. Confiando en nuestras potencialidades y escuchando, imitando, comprendiendo e «inventando», aprendemos a ser más evolucionados, ya que formamos parte del universo de la persona que representa de forma más perfecta nuestros valores, el ideal de quienes queremos ser.

En esos cambios se encierra también la alteración de los hábitos y de las reglas que nos organizan. El amor casi siempre implica una cierta transgresión en el sentido de suponer una ruptura con el presente que nos condiciona y con muchos de los valores que lo mantienen. Con el corazón alborotado y «como si hiciese una travesura», Elsa corre a casa de Lecompte. Aunque para muchos lectores la actitud de Elsa no represente en absoluto riesgo alguno, desde el punto de vista de ella, acudir con el pelo suelto a la casa oscura del diplomático es romper con lo establecido, con su vida convencional, segura y controlada.

Vulnerables en el amor

Los estudios sobre el amor han demostrado que, sobre la base de la emocionalidad intensa, hay dos sentimientos que dominan la experiencia en el enamoramiento: la *esperanza* y la *inseguridad*.⁵ Ser correspondido es obtener el mayor logro de la vida, es encontrarle un sentido a la existencia. De ahí que el rechazo suponga exactamente lo contrario: el fracaso, la desesperanza.

Estos hallazgos también encuentran su correlato en la participación de unas áreas específicas del cerebro que se activan más en las personas enamoradas y que son las mismas que intervienen en las adicciones. Estas áreas disponen de mucha dopamina, un

neurotransmisor que provoca euforia, adicción y ansiedad.

Elsa pasa, de un día para otro, de la felicidad a la tristeza profunda, al pensar que sus encuentros con Jerome Lecompte se han terminado. Para Elsa, es «como si el mundo se hubiese velado». De repente, la vida se ha polarizado, en un polo está el éxito con el amado; en el otro, la soledad que se muestra insuperable.

El hecho de que otra persona alcance tanta importancia en nuestra vida es lo que distingue al amor romántico del amor filial o paternal.

El amor siempre conlleva un riesgo doloroso, el rechazo, el desamor, la ruptura o separación. Pero para algunas personas ese riesgo es mayor porque conlleva un dolor más difícil de manejar y superar. Paradójicamente, aprendemos a manejar la adversidad y el sufrimiento cuando hemos tenido la oportunidad de ser amados al menos una vez en la vida. Durante los primeros años de vida, sobre todo, aprendemos a confiar, a sentir que las personas pueden querernos, respetarnos y no hacernos daño, a comprender que podemos estar tranquilos porque siempre habrá alguien que acudirá a protegernos y a ayudarnos. Esto nos permite construir una base de seguridad, desde la cual emprendemos todas nuestras aventuras de exploración del mundo y también de las relaciones.

Para quienes disponen de una base débil, amar es más arriesgado. Cuanto menos amor se ha recibido de niño, más fuerte es la necesidad de ser amados, pero más débil es la confianza en tal posibilidad y más dependientes y vulnerables somos del amor. Amar es abrirse al otro, volver a confiar y dejar el pecho descubierto no sólo a la posibilidad de recibir amor y admiración, sino también a lo contrario. Si tenemos heridas mal curadas, éstas volverán a abrirse y necesitaremos construir defensas para no sufrir e incluso, si es necesario, para no caer en la «trampa» del amor, resistiéndonos con uñas y dientes a volver a depender de otros que pueden abandonarnos o traicionarnos en cualquier momento.

Un proyecto de confianza

Sin embargo, ¿cómo puede una niña-mujer dejarlo todo y marcharse con un desconocido? Todo aquello que asusta o preocupa a un observador externo queda fuera del universo de los enamorados. Cualquier toma de decisiones respecto al futuro queda sesgada por la imperiosa necesidad de transformación y de amor.

Elsa no parece cuestionarse la función que puede cumplir en la vida de ese hombre, el papel de madre que le tocará asumir, cómo será la convivencia o la vida que le tocará llevar. Tampoco le inquieta pensar qué significado, qué aportación o cambio beneficioso está representando para la vida de Lecompte. Si bien no todos experimentamos el amor así, podría decirse que, cuanto más imperiosa es la necesidad de romper con lo establecido, más impulsivo es el amor y más nos reafirmamos ante los obstáculos.

Cuando estamos enamorados y vivimos con la fantasía de ser correspondidos, la emoción lo baña todo, el optimismo lo baña todo. Entramos en un estado natural de excitación, que reduce el miedo a lo desconocido, a la incertidumbre del futuro. Estamos preparados para emprender empresas arriesgadas, iniciar nuevos proyectos de vida, aunque éstos supongan ir a la otra punta del mundo donde se habla un idioma que desconocemos. Sobre todo, *confiamos* en la otra persona. Esa confianza no es fruto de la experiencia compartida ni de la reflexión o el análisis racional, es una intuición básica. Ésa es la magia del amor, una magia que abre fronteras, que derriba miedos y prejuicios, que nos convierte en valientes y grandes exploradores del mundo.

El amor romántico y la evolución

La necesidad de cambiar, de reconstruir lo que somos y hacerlo desde una base de seguridad, explicaría que nos enamoremos a lo largo de toda la vida y que, de hecho, empecemos a hacerlo en la adolescencia, justo cuando más necesitamos de la fuerza y de la confianza que proporciona el amor, para saltar a la otra orilla: la de la vida adulta. El enamoramiento, por tanto, puede diferenciarse del impulso sexual y del hecho de cumplir con un programa biológico que nos hace proclives a buscar cada cierto tiempo una pareja y así potenciar la transmisión de nuestro legado genético. Aunque en su origen la función haya sido común, es muy probable que hayamos experimentado el amor romántico en la medida en que los miembros de la especie humana se han ido diferenciando más y más entre ellos.⁶

La evolución de los seres humanos tiene mucho que ver con un proceso de identificación, de construcción de individuos con identidad única y predecible. Individuos que, sobre esa base diferencial, interactúan y cooperan para resolver los obstáculos y dominar la naturaleza. Enamorarse o amar románticamente puede haber contribuido a lograr asegurar nuestra individualidad. El amor romántico sería entonces un potente refuerzo para *diferenciarse* sin riesgo a ser excluidos socialmente. Quizá se trate de una trampa más de la evolución para asegurar la diversidad.

En la medida en que los seres humanos hemos adquirido la capacidad de ser conscientes de nosotros mismos, nos hemos enamorado más y más. La evolución nos ha permitido pasar del mero impulso sexual, de las emociones básicas, a los sentimientos más complejos. Ser conscientes de nuestras emociones, *saber* qué sentimos, nos permite nombrar y expresar de mil maneras diferentes el amor, transformando nuestra propia realidad.⁷

El amor nos explica más acerca de quiénes somos y de lo que necesitamos que cualquier otra cosa. Por este motivo, la experiencia amorosa es una herramienta básica de autoconocimiento.

Prueba a preguntarte:

«¿Quién soy yo? ¿Quién deseo ser? ¿Qué imagen de mí misma/o me devuelve el estar con él/ella? ¿Qué cambios necesito hacer en mi vida? ¿Cómo deseo vivir? ¿Qué es lo más importante para mí? ¿Lo más importante es lo que desea la persona que amo?»

Para Elsa, se ha vislumbrado un puente seguro con la vida de la otra orilla. En un margen queda la casa familiar, su vida de niña dependiente y reflejo de un proyecto de sus padres. En el otro, la vida autónoma, su realización como persona única.

La huida

—Pero ¿dónde está eso exactamente?

—En... en Pensilvania.

Jorge la miró con la boca abierta.

—Es una broma, ¿verdad?

—No, no es una broma. Es un trabajo bien pagado y muy interesante. Y con los tiempos que corren, no...

Pero él la interrumpió, con el ceño fruncido.

—Corrígeme si me equivoco, pero pensaba que «ya» tenías un trabajo así.

Era cierto. Lola era subdirectora de un laboratorio. Tenía contrato fijo desde hacía cinco años, un buen sueldo y un horario bastante flexible. El sueño de cualquiera, y más en mitad de una crisis, como reconocía ella. Y, sin embargo, ahora esgrimía las supuestas ventajas de otro puesto para justificar su traslado al otro extremo del mundo. Concretamente a Erie, Pensilvania. Estados Unidos de América.

Acababa de decírselo a Jorge, que ahora paseaba por la habitación, con las manos en los bolsillos y un gesto de triste incredulidad.

—Lola, perdona, pero no entiendo...

—No hay nada que entender. Me han ofrecido el traslado al laboratorio de Erie y lo he aceptado. Cualquiera en mi lugar lo habría hecho. Me pagan muy bien y...

Esta vez Jorge le dirigió una mirada desolada.

—Te pagan muy bien. Eso ya lo has dicho. Y es interesante, y viajar enseña mucho, y bla, bla, bla. Pero Lola ¿qué pasa conmigo? ¿Qué... qué pasa con nosotros?

Lola se encogió de hombros antes de mirar al suelo. La respuesta estaba clara.

—Creía que estábamos... Bueno, creía que estábamos bien. —Jorge se llevó las manos a la cabeza como si no se creyese lo que acababa de decir—. Por Dios, parece una frase de una teleserie... Mira, llevamos seis meses juntos... Yo pensaba que... Vale, no digo que seamos un matrimonio ni nada de eso, pero...

Ella se puso de pie, cruzó la habitación y se fue a la cocina, de donde volvió con una lata de cerveza a la que dio un sorbo tan ridículo que quedó claro que sólo estaba intentando ganar tiempo.

—Yo no digo que estemos mal. Pero estas oportunidades sólo surgen una vez en la vida.

—Pero ¿qué oportunidad es ésa? Irte a un pueblo que no sé ni dónde cae a hacer lo mismo que haces aquí no es lo que yo entiendo por la ocasión del siglo, vamos...

Lola dejó la lata de cerveza sobre la mesa.

—Eso nunca se sabe.

Hubo unos segundos de silencio.

—A ver, Lola... yo... Mira, yo te quiero mucho... Ya sé que no soy perfecto, pero no estoy tan mal... Y creía que tú también me querías. ¿No nos ha ido bien en este tiempo? Pensé... No sé, que estábamos a gusto... ¿He hecho alguna cosa que te haya molestado? ¿Te he... no sé, te he decepcionado o algo? Si es así, te pido perdón, pero te juro que nunca...

El tono suplicante de Jorge, su necesidad casi infantil de encontrar una explicación a lo que estaba ocurriendo, aquella cara de no entender nada... Lola notó algo doloroso en el pecho, y se dijo que necesitaba acabar cuanto antes con aquella conversación.

—Jorge, tú no has hecho nada, ¿vale? Esto es cosa mía. Me han ofrecido un trabajo que me parece interesante y lo he aceptado. No hagamos un drama de esto. Como tú dices, no somos un matrimonio. Llevamos juntos unos meses, lo hemos pasado muy bien, pero ahora voy a empezar otra etapa.

—Y ¿qué pasa conmigo?

—Jorge...

Él no dijo nada más. Cogió su chaqueta —una bonita chaqueta de cuero que habían comprado juntos en las últimas rebajas—, y se marchó.

Tuvo el detalle de cerrar la puerta muy despacio.

Porque Jorge no era de esos tipos que se largan dando portazos, como una forma de decir la última palabra.

Jorge era un chico estupendo.

Un chico tan estupendo que Lola prefería alejarse de él.

Por eso, y sólo por eso, había aceptado un trabajo en el otro extremo del mundo. Porque era mejor marcharse antes de que todo se estropeará. Antes de que todas las cosas buenas que le habían pasado junto a Jorge en los últimos meses saltasen por los aires.

«El amor se acaba.» Eso fue lo que le dijo su abuela, muchos años atrás, al verla llorar tras su primera ruptura sentimental. Tenía entonces diecisiete años, y se había enamorado —o eso creía ella— de un compañero de clase que acabó dejándola por otra chica. Fue la primera vez que le rompieron el corazón. Llegó a casa hecha un mar de lágrimas. Su abuela estaba allí, y para consolarla le dijo aquella frase lapidaria que se le quedó grabada en la memoria: «El amor se acaba». Como si en alguna parte estuviese escrito que los mejores sentimientos tienen una fecha de caducidad, como los botes de judías. Lo que más impresionó a Lola (incluso a pesar del disgusto) fue cómo pronunció aquellas palabras que anunciaban la obsolescencia del amor: con una tranquilidad pasmosa.

En aquel momento, Lola se consoló pensando que la abuela tampoco tenía mucha idea de temas sentimentales: se había quedado viuda a los treinta y cinco años, así que para ella el amor había acabado de la peor manera posible.

Lo de su madre fue distinto: el padre de Lola se había marchado de casa cuando ella y sus hermanos eran pequeños. Nunca supo muy bien qué había pasado. Ahora, su padre vivía en Francia y lo veía más bien poco. Sí, el amor se había acabado para sus padres. Pero eso había sido mala suerte. Y, además, la madre de Lola era una mujer difícil con la que no resultaba sencilla la convivencia.

Aquella tarde, sorbiéndose las lágrimas, con los ojos hinchados y soltando hipidos, Lola se dijo que la abuela no tenía ni idea de lo que decía. El amor se acaba, vale, pero también podía durar para siempre si se cuidaba como era debido.

Pasó el tiempo y Lola volvió a enamorarse. Otra vez salió mal, pero fue por culpa de ella: se enamoró del mejor amigo de su novio de la facultad. Había sido muy raro, una de esas cosas que uno se cree que pasan sólo en las películas, pero a ella le había ocurrido. Tras una ruptura desagradable, cuajada de agrios

reproches que Lola tuvo que escuchar sin más remedio que reconocer como justos, ella y Fer iniciaron una relación que estuvo bien al principio, pero que acabó como el rosario de la aurora. Es normal, le dijeron sus amigas, esto estaba tocado desde el principio. Era cierto. Fer se sentía culpable por haber traicionado a su amigo de la infancia, y la propia Lola también arrastraba el malestar del que sabe que no ha hecho bien las cosas. Lo suyo duró casi un año, en el que los momentos malos fueron mucho más habituales que los buenos. Aquella relación había dejado en Lola un poso de amargura, de resentimiento hacia no se sabe muy bien qué... y cierta sensación de vergüenza: sí, lo suyo con Fer había acabado mal, entre otras cosas porque tampoco había empezado bien. Aquélla era una relación viciada por las mentiras, por la deslealtad, por las trampas. Es muy difícil sacar adelante una historia así.

A Emilio lo conoció tiempo después, ya con la carrera terminada. Lo suyo no fue un flechazo, pero se le pareció mucho. Por primera vez, Lola tuvo la sensación de haber encontrado eso que los cursis llaman «alma gemela»: el hombre perfecto, la persona ideal para compartir el futuro. Emilio tenía sus mismos gustos, aficiones parecidas, la misma forma de entender las cosas importantes de la vida. Todo en él le encantaba: su sentido del humor, su tranquilidad, sus buenos modales, su tono de voz, su pelo castaño, su forma de reírse. Era guapo, era alegre, era inteligente, cariñoso, divertido.

Era perfecto.

Salieron casi un año antes de decidirse a vivir juntos. Al principio, a Lola le daba miedo que la convivencia pudiese estropear una relación que no parecía tener fisuras. Pero sus temores resultaron infundados: resultó que Emilio era tan buen novio como compañero de piso. Y empezó para Lola una etapa de felicidad absoluta: tenía todo lo que podía querer. Más incluso de lo que se hubiese atrevido a pedir al destino. Y como Emilio parecía tan contento como ella, tan enamorado como ella y tan satisfecho de la vida como ella, jamás se le pasó por la cabeza que lo que tenían pudiera terminarse. Pero sucedió. Emilio, como había hecho aquel primer novio, la dejó por otra chica.

Para Lola fue un mazazo, acentuado además por la amargura de la sorpresa: no había sospechado nada. Emilio y ella eran felices, ¿no? Estaban muy bien, todo el mundo lo decía. No había problemas graves, no había disgustos. Se llevaban de cine. Se querían. Entonces, ¿cómo era posible que Emilio llevase cuatro meses —¡cuatro!— viéndose en secreto con una compañera de trabajo?

Lola dedicó horas enteras de sus noches sin dormir a intentar encontrar en el comportamiento de Emilio durante aquel período alguna señal que le hubiese permitido augurar a ella la inminencia del desastre. Pero no la encontró: entre ellos todo iba como la seda. No había nada que pudiese hacerla desconfiar de la solidez de una relación que pensaba que era perfecta.

Tras aquella ruptura, Lola pasó por una larga etapa de desconsuelo. Sus amigas, que intentaban ayudarla a salir del hoyo, la animaban con frases hechas: «Es mejor así», «Si iba a acabar mal, cuanto antes mejor»; o le decían simplemente: «Emilio es un cerdo». Pero Lola hacía oídos sordos.

Lo único que se le venía a la cabeza, una y otra vez, eran las palabras proféticas de su abuela: «El amor se acaba».

En aquellos días llenos de lágrimas y de sombra, Lola se dijo que era la última vez que pasaba por un calvario así. No volvería a querer a nadie como había querido a Emilio. Pasara lo que pasase, no se enamoraría nunca más.

Cuando compartió la decisión con sus amigas, ninguna la tomó en serio. Todas atribuyeron la declaración de intenciones al disgusto por la ruptura, como quien asegura que no volverá a tomar una copa después de una resaca, o a comerse unos huevos fritos con patatas después de una indigestión. Son cosas que se dicen, y punto. Cada una de aquellas chicas —que, obviamente, habían pasado también por la experiencia del fracaso sentimental— le dijeron que ya cambiaría de idea cuando volviese a conocer a alguien que mereciese la pena. Lola no discutió. ¿Para qué? Ella sabía perfectamente que lo que decía iba en serio. Tanto, que le daba igual el que la creyesen o no.

Pasó un año antes de conocer a Antonio, a quien despachó sin contemplaciones cuando él le propuso ir a pasar cinco días de verano en la casa que sus padres tenían en la playa. Luego vino Luis, con quien no tuvo que romper, porque fue él quien se largó, incapaz de entender sus cambios de humor, su falta de entrega, la frialdad con la que hacía todo. «No sé qué te pasa, pero esto no va conmigo», le dijo. Y esa vez, para su satisfacción, a Lola la ruptura le dio exactamente igual. Al ver salir a Luis por la puerta y quedarse como si nada, se felicitó a sí misma por haber conseguido lo que de verdad quería: había llegado al estado de absoluta indiferencia. A partir de ahí, todo fue sobre ruedas. Conocía a un tipo, salía con él una temporada, y al cabo de un tiempo (un par de meses, generalmente) empezaba a poner minas en el camino de la relación. A bombardear la confianza, la tranquilidad, el bienestar. Si ellos no reaccionaban y

la plantaban, era ella la que se iba. Se convirtió en una experta en boicotear relaciones, pero no volvió a derramar una lágrima por un hombre: sencillamente, no le daba tiempo. Si el amor se acababa, como decía su abuela, lo preferible era salir corriendo antes de que pudiese echar raíces. Antes de que empezase a doler.

A Jorge lo conoció gracias a unos amigos comunes. Congeniaron en seguida y Jorge la invitó a cenar aquella misma noche. Al final de la primera cita, Lola tuvo que reconocer que hacía mucho tiempo que no lo pasaba tan bien. Luego vino un fin de semana en la nieve —a los dos les encantaba esquiar— y después él se empeñó en llevarla como acompañante a un congreso médico en Lisboa, donde hubo mucho me nos trabajo que tiempo para pasear de la mano por un puñado de lugares que estaban asociados a lo más tópico del ro manticismo. Contemplaron la puesta de sol en la plaza del Comercio, caminaron por el barrio alto, cenaron en una casa de fados, se besaron en las terrazas. La primavera portuguesa arrancaba suspiros, la música de los intérpretes callejeros invitaba a quererse. Era tan difícil no rendirse a todo aquello... Cuando volvieron a Madrid, Lola se rindió a la evidencia: le había vuelto a pasar. Se estaba enamorando de Jorge.

Era lógico, se decía. Jorge era casi perfecto. El príncipe azul con el que sueñan todas las niñas. Pero de sobra sabía ella lo que pasa con los príncipes azules: se invierte el proceso y se vuelven monstruos. Algún día, quizá más temprano que tarde, Jorge empezaría a cambiar. Se enamoraría de otra o se cansaría de su relación. Y volvería a comenzar para ella la travesía del desierto, las noches en vela, las lágrimas, esa opresión en el pecho, esa angustia... Todas las cosas por las que de ninguna manera quería volver a pasar. Pensó en romper con él, sin más. Y hacerlo cuanto antes. Pero no podía. Es muy difícil mandar a paseo a alguien que te gusta de veras, igual que es difícil rechazar la ración de tarta que alguien te ha puesto en el plato. Fue entonces cuando se dio cuenta de que no podría hacerlo sola. Tenía que encontrar una causa de fuerza mayor que explicase su deseo de poner tierra de por medio. Y recurrió a algo que era irremplazable, insoslayable, indiscutible: su carrera.

El laboratorio farmacéutico en el que trabajaba tenía filiales por medio mundo. Al principio pensó en solicitar un traslado a Bilbao o a Barcelona, pero se dio cuenta de que una hora de avión o un trayecto en Ave no eran motivo suficiente para dejar a nadie. Incluso Londres, París o Roma parecían ciudades que acabarían rindiéndose al tesón a prueba de bomba del bueno de Jorge: propondría verse en fines de semana alternos, pedir las vacaciones de forma que pudiesen pasar ocho semanas juntos... Eso, si no se le ocurría pedir su propio traslado a su vez. Era médico, hablaba inglés perfectamente... Podría encontrar trabajo en cualquier ciudad del mundo. No, Europa estaba descartada.

Y entonces surgió lo de Erie. En Pensilvania. A orillas de uno de los grandes lagos. Una localidad pequeña, poco apetecible, gélida en invierno, calurosa en verano. Increíblemente lejana.

Hizo el papeleo sin comentarlo con nadie, ni siquiera con sus compañeros de trabajo (alguno ya conocía a Jorge y podía meter la pata) y mucho menos con sus amigos. Rellenó impresos, firmó solicitudes, contestó correos electrónicos, hizo incluso una entrevista por Skype. Sólo se lo dijo a Jorge cuando obtuvo el puesto y el traslado era inminente.

Cuando la suerte estaba echada y no había forma de volverse atrás.

Lola se marchó a Erie sin poder quitarse de la cabeza la cara desencajada de Jorge, su expresión de extrañeza, aquella mirada incrédula y su frase: «Creía que estábamos bien», que le martilleaba en el cerebro. No quiso volver a verlo, ni siquiera para despedirse de él definitivamente. Era eso lo que quería evitar. Al sentarse en su asiento del avión recordó, como tantas veces en su vida, la frase de su abuela: «El amor se acaba». Pues eso. Se había terminado, una vez más. Se abrochó el cinturón y no quiso reconocer que tenía unas ganas terribles de echarse a llorar.

Amar con miedo

A amar se aprende, por eso cada persona ama de manera distinta. Aunque es frecuente la idea de que el amor es la felicidad, lo cierto es que la experiencia nos demuestra que podemos amar y sentir a la vez emociones muy negativas. Para algunos el amor va asociado a placer y seguridad, pero para otros, la experiencia puede ser muy distinta: el amor puede ir unido inevitablemente a la culpa, o a la vergüenza. En otros muchos casos se relaciona con la envidia o el odio, y, en otros tantos, con el miedo. En cuanto aparecen las primeras señales de deseo y necesidad de otro, también comienza a sentirse, involuntariamente, esa otra emoción a la que se ha asociado el amor. Y cuando el miedo a sufrir es tan fuerte como el amor, las personas escapan de sus propios sentimientos o intentan transformar la realidad para no sentirse vulnerables e indefensas como en el pasado.

Una dura disciplina para no sentir

Lola se marcha con el corazón desgarrado. ¿Acaso ese sufrimiento es menor al que sentiría si Jorge llegara a enamorarse de otra? ¿Acaso es mejor arrancarse del corazón este amor ahora, que dejar que evolucione y si es preciso que muera?

La respuesta es: Sí. A pesar de que el sufrimiento es ineludible, existe una gran diferencia para Lola entre dejarlo ahora o esperar a que la relación termine. Y esa diferencia no reside en la intensidad del sufrimiento. La diferencia se encuentra en el grado de control sobre el mismo. Ahora el sufrimiento no le pillará por sorpresa, no estará aguardándole en una esquina cuando menos se lo espere. Ahora es ella quien decide. Es mejor ahora que en cualquier otro momento porque tarde o temprano, «el amor se acaba».

La muerte inesperada de un abuelo joven, la separación de sus padres, el dolor del primer amor, la traición de Emilio... Todas esas experiencias confirman un hecho: la separación es incontrolable. La persona amada te abandona, te hace daño, y es algo que no se puede predecir ni, por tanto, controlar.

Pero ¿qué clase de fuerza opera en una persona para arrancar de su corazón el sentimiento que la vincula a otra y alejarse?

Cuando el deseo por estar con la otra persona comienza a convertirse en una necesidad, y la necesidad, en dependencia, entonces la maquinaria se pone en marcha. Con un riguroso control de la atención y de la conducta, las personas que aman y temen al mismo tiempo comienzan a cortar los hilos que las conectan con la pareja. Como actores, actúan como si fueran otros, y no ellos mismos, los que aman.

Lola comienza a comportarse *como si no sintiera* lo que siente y así, antes de que el sentimiento crezca y se vuelva salvaje, lo domina, lo encapsula y lo enfría.

Ese autocontrol se consigue aplicándose una dura disciplina a uno mismo:

1. Se recuerda a menudo el objetivo que se ha decidido seguir en la vida, que tiene tanta fuerza porque no es un objetivo cualquiera. Se trata más bien de una *misión identitaria*. «Nunca más me enamoraré»... Lola firma un contrato consigo misma, una especie de «conjuro». Este tipo de objetivos se refuerzan con creencias muy básicas acerca del mundo, de las personas o de las relaciones, que uno mismo se repite: «Los príncipes azules se vuelven ranas», «Las personas cambian con el tiempo, se vuelven peores», «Los hombres acaban enamorándose de otras o se cansan de la relación»... Estatutos que organizan las experiencias y que deshacen con eficacia los momentos de duda, porque las cosas son así, haciendo de la realidad algo dicotómico, blanco o negro. Ese rígido armazón aporta una claridad y obstinación únicas en la toma de decisiones. No hay más opciones. No se puede evitar.

2. Se dirige constantemente la atención a otra parte. Las estrategias en este sentido pueden ser muy variadas, empezando por el simple control o «parada» de pensamiento, cada vez que la mente vuela hacia la pareja. Así, la atención se dirige intencionadamente

hacia otro punto «más urgente» y el diálogo con uno mismo puede servir de estímulo o, mejor dicho, de castigo. «¿Qué haces pensando en él?!», «¡Ni se te ocurra volver a pensar en ella!», se dicen a sí mismas las personas como Lola. A medida que se tiene experiencia, la atención queda domesticada y en cuanto la atracción por alguien aumenta, se desvía la atención hacia otros asuntos «urgentes».

3. Se refuerza la independencia. Cuando la persona que teme sufrir percibe que es capaz de estar con alguien, disfrutar del sexo para más tarde «olvidarse», sin sentir ni padecer en las rupturas, lo puede llegar a sentir como un «logro». Ser independiente es una seguridad, frágil, pero seguridad al fin y al cabo. Esta estrategia suele combinarse con una comunicación superficial con la pareja. Uno no se muestra íntimamente ni tampoco indaga en la vida del otro, como forma de mantener una relación sin más implicaciones y responsabilidades. Esta actitud de Lola decepcionó mucho a Luis, una de sus parejas, quien no entendía su falta de entrega, su frialdad.

4. Se procura que las relaciones no duren. Lola, como otras personas miedosas, se ha ido convirtiendo en una experta en boicotear relaciones para evitar que los sentimientos *echen raíces*. Por ejemplo, en cuanto Antonio quiso invitarla a la casa de sus padres, cortó la relación. En otros momentos, ni siquiera hay que esperar a que suceda algo así, simplemente se previene. Para ello, es fundamental controlar la variable *tiempo*. Muchos amantes tienen muy bien cronometradas sus relaciones, para algunos son dos o tres meses el tiempo límite; más tiempo implicaría entrar en una dimensión peligrosa: habituarse al otro es algo que debe evitarse por todos los medios.

Sin embargo, las estrategias pueden fallar, claro, sobre todo si la pareja es encantadora y la atención se «resiste» a ser doblegada. Entonces, puede funcionar la inmersión en la actividad laboral: la hiperactividad sobre asuntos de «extrema urgencia» y que suelen ocupar suficiente espacio mental como para no pensar, no desear, no poder ver a la otra persona. Este tipo de circunstancias no sólo justifican el alejamiento temporal sino también el desplazamiento de la tensión que puede producir la emergencia del amor. Y si la búsqueda de justificaciones externas no es suficiente, siempre se puede recurrir a fijarse en todo tipo de detalles negativos del otro. Y claro, como nadie es perfecto, siempre hay algo que encontrar que decepciona cada día más.

Lola ha optado por la excusa del trabajo, un trabajo que pone mucha tierra de por medio y que dificulta los reencuentros o cualquier momento de «debilidad» por su parte. La disciplina que se impone es muy dura.

La necesidad de control y comprensión

Nuestro cerebro es muy rápido cuando se trata de desencadenar reacciones de defensa ante cualquier señal de peligro, pero también lo es buscando causas y haciendo hipótesis sobre el origen de las amenazas, ya que la predicción y control de lo que nos hace daño es clave para la existencia. Es curioso que, después de la frustración de su primer amor en la adolescencia, Lola se enamora del mejor amigo de su novio. Después de haberse sentido traicionada, ahora es ella la que «prueba» a traicionar.

Para muchos psicólogos las casualidades no existen. La necesidad de control y comprensión de los seres humanos es tan increíble que se puede buscar inconscientemente una relación en la que se pueda reproducir un rol o una estrategia que ha seguido alguien con influencia sobre nosotros y que nos ha hecho daño. Para otros, Lola no hace más que reproducir un modelo de conducta en el amor que es el que ha seguido quien ha salido «triunfador». Puede que el lector opine que fue simplemente una cuestión de suerte, algo que es posible que suceda y ya está. Lola es la única que podría dilucidarlo.

La historia del temor

Como todos los que temen, Lola tiene muchas razones para comportarse así. En realidad, no está huyendo de Jorge, tampoco del amor o la felicidad que ansía terriblemente. Lola está huyendo de un sentimiento de vulnerabilidad máxima, un sentimiento de abandono e inseguridad terrible al que quiere sobrevivir. Enamorarse es la *señal* de que puede volver a suceder, es la puerta de entrada a ese posible sufrimiento.

Sus principales experiencias de amor antes de Jorge se han caracterizado por un final doloroso, inesperado e incomprensible. Es la relación con Emilio la definitiva en su proceso. Había empezado a confiar, a amar con apertura, sin reservas. En el momento en el que es más feliz y está convencida de que Emilio también lo siente así, termina. Su confianza se quiebra para siempre.

Sin embargo, muchas personas, a pesar de haber tenido experiencias semejantes, logran seguir confiando en las personas, en las relaciones de pareja. Consiguen centrarse en los aspectos positivos de las relaciones y asumen con resignación el hecho de que el amor pueda terminarse por las razones que sean. Aunque la separación les cause sufrimiento, es un sufrimiento que no les «marca» de por vida. Resurgen de las cenizas una y otra vez. ¿Dónde radica la diferencia?

Todo depende de las condiciones que rodeen la relación y del tipo de vínculo que se haya establecido con los padres o con los familiares de los que hemos dependido para vivir a lo largo de nuestra infancia. Esas condiciones deben ser de tal naturaleza que los niños puedan sentir que el mundo de los seres humanos, a pesar de las adversidades y dificultades, es un lugar donde uno puede hallarse relativamente a salvo, confiado y seguro de sí mismo. Desde hace muchos años se estudian e investigan las experiencias que llevan a un niño a desarrollar un sentimiento de *confianza básica* en el mundo, a la vez que le permiten reconocer y prevenir el peligro, de manera que le sea posible hacer predicciones y distinguir entre situaciones potencialmente seguras y situaciones potencialmente inseguras.¹

Cuando los niños se ven obligados a tener que enfrentarse a la vida en medio del miedo, la soledad y la inseguridad, sin la base de protección, empatía, afecto y aceptación de las figuras familiares principales, se desarrolla lo que los investigadores han denominado *apego inseguro*. El apego es un modo de relacionarse o vincularse afectivamente a los demás. Se ha demostrado que las experiencias de apego durante la infancia son una disposición muy importante para el desarrollo de relaciones en la vida adulta. Algunas personas desarrollan vínculos seguros, basados en la confianza y el desarrollo de la autonomía. Otras estrechan lazos exagerados y viven constantemente angustiadas por retener a sus parejas y con una actitud ambivalente respecto al amor. Otras se vinculan de manera débil, se muestran muy autosuficientes, sin apenas implicación afectiva y viven los duelos de forma poco emotiva, aunque somaticen las separaciones. Este último tipo de relación se denomina *apego evitativo* y refleja bien el comportamiento que ha ido poco a poco aprendiendo Lola.

Lola ha aprendido a evitar sufrir en el amor. Ha aprendido a desconfiar no sólo por las experiencias vividas desde la adolescencia, sino también por las condiciones en las que se ha desarrollado su vida familiar. Ha aprendido a no esperar empatía, apoyo ni amor duradero. La marcha de su padre y la convivencia con una madre *difícil* que no está presente ni es protagonista en los momentos en los que necesita apoyo o consuelo son pistas de que sus bases para la confianza interpersonal son frágiles. Los *modelos* de pareja o del rol femenino no están precisamente asociados a la felicidad, sino más bien al sufrimiento y la falta de control sobre el mismo.

Cuando se parte de una base frágil y las primeras experiencias amorosas refuerzan la expectativa de daño, es muy difícil no desarrollar una coraza de protección para seguir adelante.

Para muchas personas, la evitación de la dependencia amorosa está presente incluso desde las primeras experiencias amorosas, desde la adolescencia. Al no implicarse emocionalmente, boicotean sin querer la posibilidad de construir vínculos amorosos alternativos y reorganizadores de su mala experiencia familiar. Ocurre así porque desde muy pronto han aprendido a defenderse de las emociones dolorosas, justamente de lo que sintieron cuando siendo niños fueron ignorados, criticados, rechazados de forma sistemática o mantenidos a distancia de manera más o menos constante.²

Lo que necesitamos

Cuando todo se desmorona se imponen dos *necesidades*: la *comprensión* o entendimiento de lo que ha sucedido y el *consuelo*, una base de amor y seguridad que nos brinde el apoyo necesario para continuar, para aliviar el dolor y saber que no estamos solos.

Necesitamos comprender. Necesitamos construir una teoría que nos explique todo o, al menos, casi todo. Comprender en estos casos se puede convertir en algo casi obsesivo, porque es urgente salvarnos. Hay dos motivos muy básicos que justifican la búsqueda de una explicación. El primero es que no es tolerable la existencia bajo la sospecha de que uno no tiene suficiente valor y, por ello, los demás le abandonan. El

segundo es que disponemos de un cerebro diseñado para *predecir*, nos vemos impulsados a reconocer cuáles son los indicios del peligro y a desarrollar estrategias para prevenirlo. Encontrar una explicación es la base para reconstruir un futuro más certero y seguro.

Lola nunca supo por qué su padre se separó de su madre. Nunca comprendió por qué aquel chico dejó de quererla. Nunca entendió por qué Emilio se enamoró de otra, por más y más vueltas que le daba... Lo que Lola está haciendo es seguir el modelo aprendido: dejar las relaciones sin justificación. Jorge no puede hacerse cargo de un motivo semejante, no sabe «nada» de ella.

Necesitamos el consuelo. No hay consuelo desde la negación del sentimiento. Tampoco lo hay si lo que se siente no es compartido o «validado» por otros. Lola no ha experimentado ese alivio nunca. La primera vez que sintió el dolor... con el primer amor, no estaba ni su madre ni su padre para abrazarla, estaba su abuela, quien con la mejor intención del mundo hizo un torniquete en la herida para que el dolor no fluyera más. Es decir, no le dio permiso a llorar, no le demostró que comprendía lo mal que se sentía porque es normal sentir ese dolor cuando ocurre algo semejante. Tampoco le dio la oportunidad de buscar explicaciones, de construir una teoría aliviadora que le permitiera enfocar el futuro con optimismo, con confianza en otros hombres, ya que lo que sucede en una relación no tiene por qué suceder en otras. Sin embargo, introdujo una idea en su mente, una de esas ideas que en momentos de vulnerabilidad actúan como semillas que germinan en creencias arraigadas, cuya raíz se hace tan fuerte que es difícil de arrancar y que actúan en la vida como asideros, en los que uno se apoya cuando no hay capacidad para entender o consolar: el amor se acaba y punto.

La desconfianza heredada

Es muy interesante observar cómo en aquel momento íntimo con su abuela lo que le impresiona más, por encima incluso del propio disgusto, es la manera en la que su abuela pronuncia aquellas palabras: «con una tranquilidad pasmosa». Son palabras que brotan de una creencia arraigada, de un dolor asumido e irresuelto en su propia vida. Es un

momento que refleja bien cómo se «heredan» las creencias y las actitudes frente a la adversidad. Momentos de conexión intergeneracional, en los que las expectativas dramáticas sobre la vida pasan de unos a otros.

Son palabras que carecen del tono consolador, de la empatía que tanto necesitaba la chica y que habría curado a Lola. Esa empatía, ese apoyo o consuelo es lo que hace que las personas aprendan a relacionarse con sus sentimientos, tolerando la dificultad que implican y no sintiéndose tan vulnerables e inseguras en este tipo de situaciones. Es posible sentirse mal y estar *seguros*. Es el tipo de base que proporciona la familia o los grandes amigos. Cuando dicha base está presente desde que somos pequeños, reside en nuestro interior y nos convierte en bambú: flexibles y resistentes. Pero nunca es tarde para convertirse en bambú, aunque requiera de nosotros paciencia y perseverancia.

Tolerar el amor, tolerar el desamor

No podemos controlar demasiado nuestro futuro, tampoco nuestro futuro de pareja, pero sí podemos cuidar todo lo posible nuestras relaciones cuando éstas merecen la pena. El final de una relación no tiene por qué representar un fracaso si se ha logrado ser felices durante un tiempo suficiente, que nuestra mente pueda recordar. Una relación de amor duradera es un bálsamo para viejas heridas, una nueva organización de uno mismo y un sentido más para existir. Huir de eso es huir de la vida. Amar sin reservas es la curación, amar hasta que dure, mientras dure. Si un final inesperado reaparece en nuestra vida, la misión nunca debe ser «no volver a amar», sino buscar la comprensión y el consuelo, que es justo lo que nos ha fallado en la vida.

El dolor es superable, sobre todo si de la ruptura se obtiene un conocimiento sobre uno mismo y sobre la persona que tanto se ha querido. Poco a poco podemos entrenarnos y hablar sobre lo que nos hace sufrir. Es el único modo de descubrir que en nuestra vida adulta existen personas que pueden empatizar con nosotros y ofrecernos su apoyo y afecto. Nada sustituirá al amor perdido, pero nos ayudará a mantenernos en pie y optimistas respecto al futuro, hasta que el dolor ya no hiera tanto y comience a ser sólo una idea.

Mientras vuela a Estados Unidos, Lola dispone de tiempo suficiente para escuchar su corazón y preguntarse: *¿Qué siento? ¿Quién soy? ¿Quién deseo ser? ¿A quién deseo amar? ¿Con quién me gustaría pasar el resto de mis días? ¿Hacia dónde me dirijo?* El amor es uno de los asuntos más importantes de nuestra vida. Merece la pena cambiar de idea si de ello depende nuestra vida. Aunque Lola levante diques y montañas, el amor se escapará por las rendijas y en otro continente, cada gesto y cada risa le recordarán a él. El amor no se ha acabado.

Las hojas muertas

Regresaron a casa a las cinco de la mañana, ella con los zapatos de tacón en la mano, él con la corbata metida en el bolsillo. Como siempre, Sole recordó entonces que su madre la reñía cuando, al regresar de una fiesta, llegaba desaliñada y descalza. «En casa se entra como se sale», le decía, y de aquel sermón le había quedado la costumbre de atusarse el pelo de cualquier manera y de calzarse los tacones justo antes de abrir la puerta. A Miguel le hacía gracia aquella costumbre suya que, por supuesto, no había llegado a entender.

Volvían de una boda. La tercera aquel verano, la última del grupo de amigos de la universidad, aunque en mitad del baile —cuando ya estaban todos un poco achispados— alguien dijo que aquello no iba a durar mucho, porque la novia era una cretina. Y tenía razón, aunque nunca lo habían hablado entre ellos. La tal Nerea, con su aire de superioridad y sus mohínes, les resultaba a todos francamente antipática. Nadie se explicaba cómo había conseguido atrapar a Marcos, que era un ser adorable, pero así había ocurrido. Y allí estaban, vestidos de fiesta, celebrando a la fuerza un compromiso que no les gustaba. Pero Marcos parecía feliz, y el resto parecía importar poco. Ya habría tiempo para deshacer entuertos, si llegaban a producirse. Así que lo celebraron, bailaron y bebieron hasta que se cerró la barra libre y el disc-jockey recogió sus bártulos.

—Gracias a Dios que es la última —había dicho Gema mientras tomaban el chocolate y los churros del resopón—. No estoy segura de que mi hígado aguantase mucho más. Por no hablar de mi cuenta corriente... no gano para listas de bodas...

—Eh, para... —protestó Sofía—. Aún quedan Miguel y Sole.

—A nosotros no nos mires. Ya sabes que lo de la boda no nos interesa —había contestado Miguel mientras la achuchaba.

Sole había correspondido al abrazo, preguntándose de dónde salía aquel ramalazo de amargura que había notado al escuchar las palabras de su novio. Luego se agachó para aflojarse un poco los dichosos zapatos, que le estaban destrozando los pies. Esperó a meterse en el taxi para quitárselos y notar, como siempre, una sensación de alivio.

Habían hecho en silencio el camino de regreso. Miguel, porque se encontraba rendido. Sole, porque estaba de malhumor. La frase de Miguel la había molestado. ¿Qué había dicho exactamente? Ah, sí: «Lo de la boda no nos interesa».

Tras abrir la puerta de casa, Miguel entró y fue directo al dormitorio. Sole no lo siguió. Estaba cansada y tenía los pies destrozados por los tacones, pero no le apetecía compartir con Miguel un espacio de intimidad. Quería estar sola un rato, rumiando su mal talante.

«Lo de la boda no nos interesa.»

No es que fuese mentira, claro. De hecho, ella llevaba años diciendo lo mismo. Su común alergia al compromiso había servido para unirles más a Miguel y a ella. Cuando empezaron a salir, ambos descubrieron que pensaban lo mismo respecto a oficializar las relaciones: las bodas, los registros de parejas, todo ese tipo de cosas, eran una convención de cara a la galería. Si dos personas se quieren no necesitan afirmarlo delante de nadie, ni de un sacerdote, ni de un juez, ni de doscientos invitados. Los dos estaban de acuerdo en que la mejor forma de demostrarse amor era estar juntos sólo porque sí, sin nada más por medio, sin ninguna argamasa artificial que hiciese más sólida la relación. Quererse y punto. Compartirlo todo porque querían, sin una iglesia adornada con flores blancas o un registro civil y un montón de papeles que oficializasen el cariño. El mundo estaba lleno de personas que habían dejado de quererse y seguían casadas porque no querían enfrentarse a un proceso de divorcio. Miguel decía que burocratizar el amor sólo servía para burocratizar también las rupturas. Si no había trucos legales de por medio, cuando las cosas iban mal, bastaba con coger la puerta y marcharse. Estar juntos cuando era tan sencillo estar separados se le antojaba la mejor prueba de amor verdadero.

Realmente, a Sole nunca le había interesado casarse. Cuando era pequeña y sus amigas jugaban a las novias, ella siempre protestaba porque se aburría. Jamás se había puesto en la cabeza una sábana blanca para desfilar por el pasillo, como sus dos hermanas mayores, ni había fantaseado con todo el

protocolo de las bodas como hacía el resto de su grupo. Nunca había soñado con un traje blanco, un velo de encaje ni un ramo de azahar. En cuanto a eso de las alianzas en el anular, le parecía un horror: no eran un adorno, sino una especie de señal de propiedad. Una marca, como las que se hacían en la piel de las reses con un hierro al rojo vivo. Sí, eso era lo que pensaba cada vez que una persona a la que quería le mostraba, con orgullo, aquel fino hilo de oro circundando un dedo.

Y no es que tuviese nada en contra del matrimonio, por supuesto. Le parecía muy bien. Sus padres llevaban juntos casi cuarenta años. Había asistido, emocionada y feliz, a la boda de sus tres hermanos y a las de todas sus amigas. Simplemente sentía que aquello no iba con ella. Como... como el teatro, eso es: le encantaba disfrutar del espectáculo, aplaudir la actuación de otros, pero no tenía la menor intención de convertirse en la actriz principal. Eran cosas que hacían los demás y en las que ella participaba como mera observadora. Disfrutando mucho, eso sí: había perdido la cuenta de los trajes de novia que había ayudado a comprar, de las invitaciones en cuya elección había colaborado, de los menús sobre los que había opinado, de las listas de boda en las que había participado. En una ocasión, incluso, una amiga atribulada delegó en ella la selección de la tarta nupcial. Menuda responsabilidad decidir entre aquella tentadora oferta de glaseados, rellenos de nata, decoraciones de frutas y adornos de chocolate... Al final, había optado por un bizcocho de vainilla con una suave capa de crema pastelera por dentro, recubierto de *chantilly* y salpicado de flores diminutas de color violeta. Todo el mundo la felicitó por aquella tarta, y ella reconoció que lo había pasado bomba discutiendo con el pastelero, quizá porque podía hacerlo de un modo desapasionado y profesional.

Durante muchos años había visto a más de una docena de novias angustiadas, desquiciadas, nerviosísimas, novias que perdían kilos y noches de sueño preocupadas por cosas tan absurdas como las flores del ramo o el color de los manteles. A Sole le hacía gracia: se suponía que todas aquellas chicas tenían que estar radiantes y felices por hallarse tan cerca de sellar un compromiso que consideraban importante, y sin embargo, perdían el tiempo agobiándose por detalles menores, como si a alguien le importase de verdad que los manteles fuesen color crema o color mantequilla derretida, y si los vestidos de las damas de honor recordaban a los de las pastoras provenzales o las princesas

normandas. Por eso sus amigas recurrían a ella cuando necesitaban ayuda: porque era capaz de ver una boda de una forma absolutamente distante y profesional.

Miguel y ella solían reírse de todas aquellas cosas, y se alegraban de no tener que pasar por tal despliegue. Las bodas se habían convertido en una especie de performance, y el acto social ensombrecía lo más importante: que dos personas se amaban y tenían la intención de pasar juntas el resto de su vida. Miguel y Sole llevaban diez años compartiendo su tiempo, sus proyectos y un piso precioso (al principio había sido un apartamento horrible, pero luego las cosas mejoraron) y no tenían ninguna necesidad de buscar bendiciones eclesiales ni papeles del juez. Eran ellos dos y punto. Y mientras los amigos de ambos se casaban y celebraban bodas por todo lo alto que a veces ni podían pagar, Miguel y Sole se habían colocado por decisión propia al margen de aquella feria de vanidades en la que se habían convertido los enlaces matrimoniales.

Aunque nunca se atrevió a decírselo a Miguel, Sole pensaba a veces que a lo mejor sería divertido casarse. Por supuesto, no en una ceremonia ruidosa, ni rodeados de gente, ni vestidos de gala. Cuando era más joven, fantaseaba con una boda en Las Vegas o en la embajada de algún país exótico, solos los dos. Pero el tiempo había pasado, e incluso habían estado en Nevada, en Senegal y en Tailandia sin que surgiese la propuesta romántica de una boda por sorpresa. Y no es que a ella le importase, por supuesto, pero habría sido muy gracioso. De acuerdo que el matrimonio no significa nada. De acuerdo que ellos dos no iban a quererse más sólo porque un predicador americano o un cónsul honorario de Bangkok les hiciese firmar una licencia de matrimonio. Pero, después de todo, tampoco iban a quererse menos, y lo habrían pasado bomba.

Sole acababa de cumplir treinta y tres años y cada vez le quedaban menos amigas solteras. Sus siete primas se habían casado (una incluso estaba ya divorciada, como le gustaba señalar a Miguel, como si el fracaso de una pareja en concreto fuese el símbolo de la degradación de toda la institución del matrimonio) y casi toda la gente que conocían estaba casada o comprometida. Y empezaba a preguntarse qué había de malo en hacer oficial un compromiso. En celebrar el amor. Porque eso es lo que era una boda: una forma de celebrar con los demás el hecho de quererse. Sí, de acuerdo que una firma en un juez no

significaba nada, que lo verdaderamente serio era amarse y compartir la vida. Pero ¿hacía menos serio lo que sentían ella y Miguel el hecho de intercambiarse unos anillos?

Sole sabía perfectamente cuándo había empezado a pensar en el matrimonio como una posibilidad real. Fue una noche en que Miguel se empeñó en hacer una reserva en un restaurante muy caro del que le habían hablado, cuando siempre decía que era absurdo gastar un disparate en una cena. Insistió en que se arreglase más de lo normal, y él mismo se puso una chaqueta oscura y una camisa nueva. Cuando llegaron a aquel local lleno de velas aromáticas, donde las mesas estaban cubiertas de flores y sonaba música francesa, Miguel le dijo al oído: «Tenían razón al decir que es el sitio más romántico del mundo», y a ella el corazón le dio un vuelco. Así que se trataba de eso: Miguel había insistido en cenar en un restaurante carísimo y la había hecho estrenar un vestido porque iba a pedirle que se casara con él. Y pensó que, qué demonios, sería precioso celebrar una boda, ponerse un traje largo, encargarse un ramo de flores blancas, organizar un banquete. ¡De algo tendrían que servirle tantos años preparando bodas ajenas! Al menos, ahora ya sabía dónde encargarse las invitaciones más bonitas y qué grupo de música era el mejor para tocar en el baile... Y habría que pensar en la luna de miel, por supuesto. Hacía siglos que Miguel hablaba de conocer Costa Rica... Tal vez fuera un buen destino...

Cenó como flotando en una nube, con el pulso acelerado y las manos algo sudorosas, preguntándose cuándo llegaría el momento y cómo lo haría Miguel. Esperaba que no se pusiese de rodillas, ni llegase un camarero con un pastelito con el anillo encima... Se moriría de vergüenza si pasaba algo así. Por suerte, Miguel no era de ese tipo de hombres... Pero tampoco era el tipo de hombre que se pone chaqueta para cenar y elige un restaurante de cien euros el cubierto... y allí estaban. Cuando ya habían pedido el postre, Miguel se metió la mano en el bolsillo de la chaqueta y puso una cara muy rara.

—Pero ¿qué es lo que tengo aquí?

De modo que así iba a hacerlo: sacando una cajita con un anillo de compromiso. De una forma discreta y romántica. Sería algo que recordarían toda la vida. Que contarían a sus hijos y tal vez a sus nietos. Sole contuvo la respiración y se concentró en identificar la canción que estaba sonando en aquel momento: era *Ne me quitte pas*. Por supuesto, pensó, una música ideal, y se preguntó si Miguel habría sobornado a alguien para que la pusiese. «Vuestro

abuelo me pidió en matrimonio en el restaurante más bonito del mundo mientras escuchábamos una canción de Jacques Brel.» Sintió cómo se le humedecían los ojos mientras esperaba que Miguel dejase de maniobrar en el bolsillo: la cajita debía de haberse atascado.

—¿Qué es esto?

Lo que Miguel dejó junto a ella no era la caja de un anillo, sino un trozo de chocolate medio derretido.

—Mierda... Seguro que mi sobrino lo metió ahí el otro día cuando lo recogí del cole... Los niños son la leche, siempre están enredando. Menos mal que no tenemos hijos, no me gustaría pasarme la vida encontrándome porquerías en los bolsillos.

Sole tragó saliva un par de veces sin quitar la vista de los restos de chocolatina, medio aprisionados por un gurrúño de papel de plata, que acababan de dejar una mancha pringosa en el mantel immaculado del restaurante. Estaba esperando un anillo y una petición de matrimonio, y lo que obtenía era un muñón de chocolate deshecho y una declaración de intenciones con respecto al futuro. Murmuró unas palabras de disculpa, se fue al baño, y se echó a llorar. Cuando regresó a la mesa tuvo que simular un corte de digestión que justificase su palidez repentina y los ojos enrojecidos.

—Pero ¿te encuentras mal?

—Sí... Habrá sido la cena.

—Pues yo he tomado lo mismo que tú...

—Ya, bueno, pues será que tienes más suerte. Estoy fatal, en serio. ¿Podemos irnos a casa?

—Claro, claro. Pido la cuenta y nos marchamos. Qué mala pata...

Sí, pensó Sole de camino a casa. Una pata malísima. Porque, lo quisiera ella o no, aquella noche había cambiado algo en su interior. Salió del restaurante sintiéndose la chica más desdichada del mundo, y sin poder evitar reconocer la canción que sonaba mientras se dirigían a la salida. Era *Las feuilles mortes*. Cómo no, pensó.

Por supuesto que se le pasó el disgusto. Pero aquella noche, en ese restaurante envuelto en velas aromáticas y música francesa, Sole había descubierto que ella no era una excepción. Que se parecía más de lo que habría deseado al resto de sus amigas. Que, en contra de lo que había dicho durante tanto tiempo, era una chica como las demás. Una chica que soñaba con sortijas

con un brillante, con una luna de miel, con bailar un vals ante un montón de invitados. Cuando pensó que Miguel iba a declararse no se sintió aterrada, sino ilusionada. Tanto tiempo creyéndose una excepción a la regla, y resultaba ser como casi todas las mujeres del mundo.

Ahora recordaba todas las veces que se había reído de las bodas de los demás, cada ocasión en que había celebrado con Miguel el no formar parte de esa grey cursilona que se sentía obligada a ponerse un disfraz para pronunciar un «sí, quiero». En realidad, cuando hablaba con su novio de la ridiculez que suponía la obsesión por casarse no estaba hablando por ella, sino por él. Inconscientemente, se había dado cuenta de que si empezaba a hablar de boda, Miguel saldría corriendo, y por eso se había dedicado a apuntalar su forma de ver la vida. Era una forma de crear empatía, de estabilizar su relación. Un hombre alérgico al compromiso se siente más seguro (y, de esa forma, más feliz) si está con una mujer que dice compartir su punto de vista. Así que ahí estaba ella, viviendo con un hombre que no perdía ocasión de recordar a los demás que ellos no iban a casarse nunca.

Pero la culpa no era sólo de Miguel. También era culpa suya. Porque nunca había querido mirar en su interior, ni confesar que llevaba años lavándose el cerebro a sí misma. Es verdad que cuando era pequeña no manifestaba interés por casarse, y que no había abrigado ilusiones por el matrimonio en su adolescencia, ni en su juventud. Pero, aunque jamás lo había reconocido, aunque jamás había querido pensar en ello, al conocer a Miguel habían cambiado muchas cosas. Ella no quería casarse por el hecho de casarse. Quería casarse con Miguel. No le emocionaba la idea de llevar una alianza, pero sí la posibilidad de mirar hacia un cordel de oro y recordar que era Miguel quien se lo había puesto en el dedo. No es que necesitase cambiar de estado civil, pero le latía el corazón ante la idea de ser la esposa de Miguel, porque no por ser su mujer iba a dejar de ser ella misma. «¿Qué había de malo en todo eso —se preguntaba—. ¿Qué tiene de terrible sellar el amor, celebrar el compromiso?» Y la propia Sole se daba la respuesta: nada, salvo que era justo lo contrario a lo que llevaba años defendiendo delante del propio Miguel. Por eso, si tanto tiempo después ponía sobre la mesa el asunto del matrimonio, él tendría todo el derecho a sentirse traicionado. Miguel nunca la había engañado a ella con respecto a lo que pensaba sobre el compromiso. Pero ella sí que le había engañado a él.

Y por eso, Sole sabía que no sería capaz de decirle nada. Pero aquellas frases de Miguel, que subrayaban su alergia a las bodas, la nula posibilidad de pensar en el matrimonio, habían empezado a molestarla. ¿Cuánto tiempo, se preguntaba, haría falta para que el disgusto se convirtiese en amargura, para que el enfado se metamorfosease en tristeza? Y así las cosas, ¿cuánto tiempo podría resistir su relación sin empezar a quebrantarse? Igual que los zapatos de tacón que se puso para la fiesta habían empezado a molestarle antes de provocarle un dolor intenso, sabía que el malhumor que ahora despertaban en ella las aseveraciones de Miguel acabaría por hacerle rozaduras en algún lugar del corazón. Y eso sí que no podía consentirlo. Aquella noche, Sole se dijo que quizá había llegado el momento de sincerarse, mientras observaba que en el talón de su pie derecho empezaba a formarse una ampolla que iba haciéndose más y más perceptible. Una ampolla que empezaba a hacerle más daño del que era capaz de tolerar.

El compromiso

Las personas podemos enamorarnos y desenamorarnos a lo largo de toda la vida. De hecho, lo más frecuente es hacerlo varias veces. Si tuviésemos que encontrar una diferencia entre los primeros amores de la adolescencia y los de la etapa adulta o de la vejez, posiblemente descubriríamos lo siguiente: aunque la atracción y la pasión estén presentes en todos ellos, al menos al principio de la relación, es la necesidad de compartir la intimidad o un proyecto de futuro lo que pesa más en el amor maduro. Por eso, el compromiso forma parte de la evolución natural de muchas parejas, aunque para muchas personas sea algo más conflictivo que agradable.

El futuro de la relación

Algunas parejas viven en tiempo presente y cuando hablan de su futuro lo hacen a corto plazo y en primera persona. Hablar de *un futuro juntos* es *comprometerse*. Hablar de un futuro compartido es transmitir un mensaje implícito: «Estoy tan bien contigo que quiero perpetuar este sentimiento», o bien, «No puedo imaginarme el futuro sin ti». Por ese motivo, cuando amamos a nuestra pareja y nos falta el *nosotros* y el plan de aquí a un año o más, nos sentimos inquietos. De repente, el presente no nos llena, necesitamos que nos aseguren que el futuro será similar.

Esta falta de sincronía en el amor es la base de muchos de los conflictos y malentendidos que pueden darse en una pareja. Es la diferencia entre tener un *plan de vida independiente* o tener un *plan de vida de pareja*. Para el independiente, planear juntos el futuro es opresivo. Para el comprometido, carecer de proyección futura es un vacío.

Diferentes formas de amar

Una de las teorías más conocidas sobre el amor explica que se pueden diferenciar tres tipos de amor según el grado que presenten de las siguientes cualidades fundamentales: pasión, intimidad y compromiso.¹

La pasión se refiere a la atracción física y el deseo sexual. Es lo que se puede experimentar desde el punto de vista sensual y erótico, incluyendo los sentimientos derivados de tal atracción como pueden ser la ansiedad, el placer, la ira y los celos.

La intimidad se refiere al entendimiento y la comunicación abierta sobre aspectos personales que no se suelen compartir con las demás personas. Incluye la empatía y el apoyo mutuo, y los sentimientos protagonistas son el cariño, el apego y la ternura.

El compromiso es la promesa de amar a alguien a largo plazo, a pesar de los altibajos típicos del amor y de las fluctuaciones de la pasión y la intimidad. Implica poder compartir y desear un proyecto de futuro, no importa de qué tipo, el caso es que se comparta.

Estas tres cualidades y su combinación dan lugar a **7 formas de amor**:²

1. Cariño: lo que más pesa es la intimidad. Es el amor que caracteriza la mayor parte de las amistades. Se comparten experiencias, ideas, sentimientos y valores. La empatía y el apego son muy importantes.

2. Encaprichamiento: lo que más pesa es la pasión, sin intimidad o sin compromiso. Está caracterizado por la elevada activación fisiológica y emocional y un intenso deseo sexual. La relación se centra en el sexo y en la exploración del placer. Sin embargo, apenas hay un intercambio de información personal, no hay un conocimiento más integral ni un compromiso perdurable.

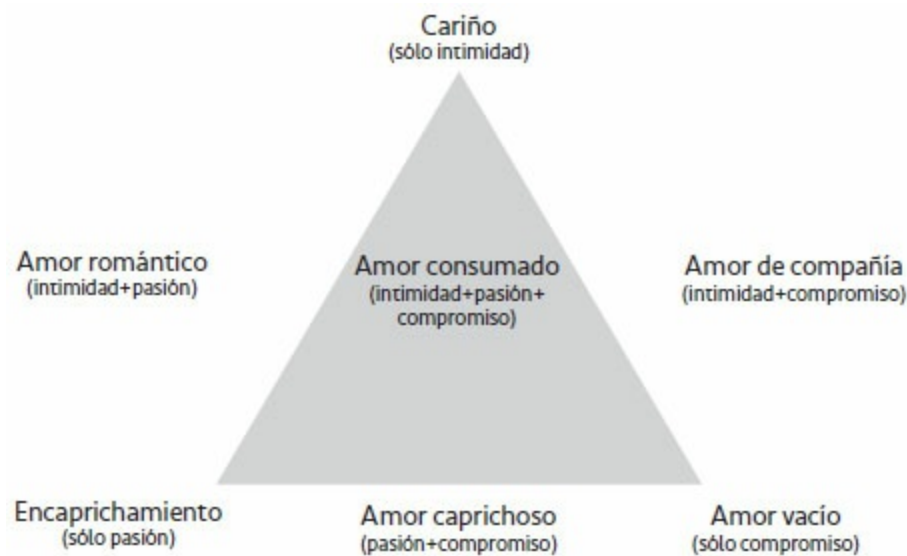
3. Amor vacío: lo más llamativo es el compromiso, sin pasión ni intimidad. La pareja es una pareja de socios, que se alían para sacar un proyecto adelante, ya sea de características económicas o familiares. Bastantes parejas que llevan muchos años juntos y que han perdido la pasión y la intimidad se sitúan en este tipo de relación. También lo representan los matrimonios arreglados por las familias. Algunas de las relaciones que comienzan así, como amores vacíos, pueden evolucionar hacia la pasión y la intimidad.

4. Amor romántico: el que combina pasión e intimidad, pero sin compromiso. Es el amor que representa las primeras fases del enamoramiento y que se experimenta con intensidad y felicidad, pero en este caso carece de proyección futura.

5. Amor de compañía: combina la intimidad y el compromiso, pero sin pasión. Se aplica a parejas casadas o de mucho tiempo que han ido perdiendo poco a poco la pasión pero que han mantenido otras cualidades de su amor. También es aplicable a amistades muy íntimas o a algunas relaciones familiares.

6. Amor caprichoso: lo protagoniza la pasión y el compromiso, sin intimidad. Representa los idilios arrolladores que llevan a adoptar compromisos rápidos sin apenas conocerse bien.

7. Amor consumado: integra los tres aspectos del amor en la relación. Representa el ideal para muchas personas: fuerte atracción sexual, intimidad y compromiso futuro. Lógicamente, puede que con el tiempo se acabe traicionando el compromiso o se desvanezca la pasión, evolucionando hacia otro tipo de amor.



La pareja no es un fenómeno estático. Evoluciona porque los miembros que la componen se transforman, y cambian sus necesidades y deseos. A veces, cada uno ama de forma diferente. Por ejemplo, uno de los miembros ama de forma caprichosa y quiere adoptar rápidamente una alianza que les comprometa en el futuro y el otro necesita una relación que le permita intimar más antes de alcanzar un compromiso.

Compromiso y matrimonio

El matrimonio es una forma, entre otras, de comprometerse, de comunicar a la sociedad ese compromiso y de legalizarlo. El matrimonio es el modo de unión de pareja más predominante en todas las sociedades del mundo. Aunque en cada cultura las costumbres varían, en todas las sociedades tradicionales el matrimonio marca el umbral de la entrada a la vida adulta.

Los primeros matrimonios surgieron como un modo de regularizar y controlar socialmente la institución familiar y eran concertados por las familias, costumbre aún vigente en muchos países. El valor de la atracción y el amor romántico como justificación principal del matrimonio es algo relativamente moderno. En la actualidad, el ritual del matrimonio, aunque sigue siendo muy atractivo para muchas personas, ya no cumple la función moral, tan esencial de antaño. De hecho, los datos nos muestran cómo en las sociedades occidentales, las parejas contraen matrimonio más tarde que nunca y progresivamente se observa un crecimiento de los solteros y solteras.³

El vacío de Sole

Miguel y Sole tienen al principio algo en común: no les gusta «oficializar» la relación. Conciben el amor de forma más privada y como una verdadera representación de «amor verdadero». Llevan diez años juntos, compartiendo un proyecto de vida y una casa preciosa. El hecho de no estar casados no significa que no estén comprometidos. Sin embargo, Sole siente un vacío, una necesidad de reforzar esa alianza. Se dio cuenta el día en que Miguel la invitó a cenar a un restaurante con velas y se fijó en él de un modo *distinto* en un contexto *romántico*. Estaba convencida de que él sacaría de su bolsillo un maravilloso anillo de *compromiso*, y que reproduciría el ritual que durante cientos de años han repetido los hombres en el mundo: la petición de matrimonio. Pero eso no sucede. Desde entonces, no está bien con Miguel.

¿Acaso han cambiado tanto sus valores? ¿Está influida por su ambiente de amigos recién casados? ¿Qué puede ofrecerle el matrimonio?

Puede que al principio de su relación con Miguel la idea del matrimonio no pareciera tan atractiva. Pero, poco a poco, es un deseo que va surgiendo y que no se ha atrevido a compartir con su compañero por miedo a alejarle. ¡Ni siquiera se ha atrevido a compartirlo consigo misma!

Cabe la posibilidad de que sus valores no hayan cambiado tanto y que, en caso de llegar a casarse, su vida no fuera muy distinta de la que ahora llevan. Pero hay algo simbólico en el hecho de casarse. Parece que Sole, más que necesitar estar casada, lo que necesita es reforzar sus sentimientos hacia Miguel. Necesita volver a sentir la pasión romántica, reforzar la alianza del amor y confirmar que sigue siendo deseada y amada por Miguel. Quizá Sole esté empezando a vivir con Miguel un *amor de compañía*, basado en la intimidad y en el compromiso, y necesite volver a vivir un *amor consumado*, ese amor que añade la pasión.

Pero cuando comienza a pensar en la posibilidad de casarse, no se atreve a decírselo. Tampoco es demasiado abierta con ella misma. Se lo plantea a sí misma como algo que podría ser «divertido». ¿Es sólo diversión lo que necesita? Conectar con un sentimiento semejante, sobre todo cuando se ha sido defensora a ultranza del amor libre, puede avergonzarnos. También puede darnos miedo descubrir una necesidad que no está siendo satisfecha en la relación y abrir la puerta de un conflicto. De este modo, le damos vueltas y vueltas al envoltorio para que parezca un deseo «normal». Se trata de pasar un «rato divertido». Pero todos sabemos que un rato divertido se puede pasar de muchas maneras.

Su enfado al oír las palabras de Miguel, que le parecieron tajantes, —«Lo de la boda no nos interesa»— demuestra que calaron en ella, la irritaron, porque en el fondo le hicieron sentir que no era tan importante para Miguel como para casarse. ¿Eso es lo que en realidad siente Miguel? ¿Ya no es tan importante para él? No tiene por qué ser así.

Sin embargo, le preocupa ser honesta con Miguel y expresarle su deseo. Está convencida de que su creencia es la realidad: «Un hombre alérgico al compromiso se siente más seguro (y, de esa forma más feliz) si está con una mujer que dice compartir su punto de vista». Pero las creencias, son sólo eso, creencias, no tienen por qué coincidir con la realidad.

Intimidad y comunicación

Habría que cuestionarse cómo es la comunicación entre Sole y Miguel. Muchas parejas se llevan bien, hablan de las actividades, de los amigos, del trabajo, del mundo... pero no hablan de ellos, de sí mismos. Hablar de lo que sentimos, de lo que tememos o de lo que deseamos, es uno de los estímulos más importantes para mantener estimulada una pareja. Es la intimidad. Y es fácil perder la intimidad cuando relacionarse en pareja se convierte en hábito y la presencia del otro se vuelve tan familiar que deja de ser un objeto de curiosidad. La pérdida de la curiosidad por el otro es un síntoma de que la pareja está perdiendo la ilusión.

Cuando Sole deja de expresar a Miguel su *transformación*, deja de mostrarse, le esconde un aspecto muy relevante para ambos. Cuando le oculta su miedo a asustarlo, a alejarlo si le confiesa lo que siente, le oculta también una información valiosísima acerca de su vulnerabilidad y de la visión que tiene de él y de la relación. Él conoce a Sole, la observa, la siente, la presiente. Podría reaccionar ante ella, expresando a su vez sus sentimientos y preguntándole cómo está con él o qué siente cuando ve a sus amigas casarse. Pero somos grandes evitadores de caminos que nos pueden llevar por senderos complicados... Las evitaciones nos hacen perder intimidad y, sin intimidad, no hay conocimiento mutuo, no hay conflicto, no hay estímulo para el avance.

Sole tiene treinta y tres años, una edad en la que la biología y la cultura presionan a las mujeres si todavía no han tenido hijos. Tal empresa requiere pasión y seguridad. Plantearse tener un hijo es uno de los proyectos que más pueden comprometer a una pareja, al menos durante los primeros cuatro años. Cuando se lleva varios años juntos y «toca» plantearse la cuestión porque los años de la mujer van marcando el límite, se abre para muchas parejas el conflicto de pasar el examen: «¿Estamos bien? ¿De verdad queremos seguir estando juntos?».

Decidir tener hijos es dar un «sí, adelante». Pero cuando se duda, puede que la falta de valentía, para abordar lo que se piensa y siente, determine que la decisión se posponga. Pueden pasar los años y al final, ni hijos, ni pareja feliz, porque hace tiempo que deberían haber decidido hablar de ellos y reorganizarse, o bien separarse. ¿Desea Sole ser madre o también es una realidad con la que teme contactar?

Volvamos al restaurante con velas... la música romántica... Miguel le susurra al oído algo sobre el sitio y a ella el corazón le da un vuelco. La pasión, la intimidad y el compromiso actúan de manera entrelazada. Aunque se comparta una casa y distintos proyectos de futuro que muestran constantes señales de que queremos seguir estando juntos, se necesita reforzar los estímulos que dieron origen a la relación. El ritual del matrimonio tiene muchos de los ingredientes que nos devuelven a las primeras fases del amor, a la energía y la fuerza motora que puso en marcha la pareja. Restando los pormenores de la organización de la boda, todo es una fiesta. La pareja es el centro, *declaran* su amor ante todos y se pueden volver a reproducir los escenarios románticos en los que la pasión, la intimidad y el compromiso se daban la mano.

Los eternos independientes

Asumir un compromiso no sólo es cuestión de decidir proyectos de pareja. En la mayoría de los casos, las decisiones de pareja van unidas a muchas otras decisiones relacionadas con el logro de una estabilidad: la ocupación, el lugar en el que se desea vivir, la ideología, la actitud ante un tema u otro... En definitiva, todos aquellos aspectos que ayudan a configurar la identidad.

Muchos jóvenes y adultos se encuentran en un período de la vida en el que todavía están explorando quién quieren ser. La necesidad de alcanzar una estabilidad de la identidad los lleva a seguir probando diferentes opciones personales, ocupaciones e ideologías para intentar seleccionar aquellas que les reporten felicidad y seguridad. Comprometerse a llevar una vida de pareja determinada les impide la exploración, se experimenta como un obstáculo a su desarrollo personal.

En realidad, es mucho más saludable tardar un poco en alcanzar un compromiso que adoptarlo sin haber explorado antes el tiempo necesario. Alcanzar un compromiso de pareja o en cualquier otra área de la vida sin experimentar suficientemente suele ser el resultado de una fuerte influencia de los padres. Las personas que actúan así suelen puntuar más alto en conformidad y en dependencia de la autoridad.⁴ La exploración es necesaria para la construcción de una identidad saludable.

Otros rechazan el compromiso y viven en pareja en tiempo permanentemente presente, defendiéndose de cualquier posibilidad de tomar decisiones que puedan comprometerlos demasiado en el futuro. Pueden ser apasionados, pero en cuanto presienten demasiada cercanía, ponen distancia de una forma u otra. Son las personas que tienen un estilo afectivo evitativo. En estos casos, amar y comprometerse reactiva el miedo: el miedo a perder el control, a soltarse, a relajarse demasiado y... a sufrir al volver a experimentar:

- **La necesidad y dependencia afectiva.**
- **La angustia del abandono o la soledad.**
- **La vulnerabilidad o debilidad al sentirse frágiles emocionalmente.**
- **La manipulación, que jueguen con sus sentimientos.**
- **La burla, que se rían de ellos y los desvaloricen.**
- **El rechazo, que descubran su lado íntimo y los desprecien una vez que les conozcan íntimamente.**

Este último temor es una proyección de lo que en realidad sienten hacia sí mismos: un desprecio. De ahí la continua exhibición de «poder» o independencia que les protege de todo esto.

Estamos en constante evolución y transformación. La pareja no puede permanecer estática. Alcanzar un compromiso no debe significar parar, llegar a una meta, terminar un ciclo. Por el contrario, debería suponer cambiar de nivel, a un nivel donde nos sintamos más cómodos para seguir explorándonos con curiosidad, el uno al otro.

Si Sole y Miguel no se comunican íntimamente respecto a cómo evolucionan sus sentimientos, y cómo éstos señalan los cambios profundos que están experimentando, pueden seguir la evolución de muchas parejas: pasar del *amor consumado* que les unió en los primeros años al *amor de compañía* en el que empiezan a encontrarse y, muy pronto, al *amor vacío*, en el que paradójicamente lo único que les une es el compromiso (de seguir estando juntos), pero no la pasión ni la intimidad.

Hay tantas formas de romper

Si es difícil encontrar el amor, más complicado es todavía saber administrar su pérdida. Porque, algunas veces, el amor se termina. Y cuanto antes lo aceptemos, mejor para todos. Si tuviésemos siempre presente que el amor no es eterno, sino finito, y que, como alguien dijo una vez, todas las historias sentimentales acaban mal, porque todas las historias sentimentales acaban, quizá disfrutaríamos más de cada instante del amor en vez de desperdiciar el tiempo creyendo que lo que sentimos, y lo que siente el otro, va a durar para siempre. Pero me estoy alejando del tema, porque no soy un experto en el amor, sino un experto en acabar con él.

Pocas cosas hay que den más información sobre una persona como su reacción tras un fracaso amoroso. Y hay que aclarar que es imposible prever cómo va a portarse quien es abandonado. Debo decir que me he encontrado unas cuantas sorpresas al respecto, pues la idea que uno tiene de una persona puede saltar por los aires tras el trance de la quiebra sentimental.

Recuerdo perfectamente mi primera ruptura. Fue terrible: aquella chica —perdonen si he olvidado su nombre— estalló bochornosamente en lágrimas, reproches y gritos histéricos cuando manifesté mi legítimo deseo de acabar con lo nuestro. Fue una experiencia espantosa que me enseñó mucho sobre lo que no hay que hacer cuando te abandonan. Ver a una persona convertida en una especie de bruja descontrolada que suelta bilis verde por la boca y vierte sobre ti los más variados insultos no hace sino más firme tu decisión de alejarte de ella.

También hay personas que mantienen las formas en el momento, y luego sobreviven a la ruptura a base de alimentar un rencor sordo sobre quien las ha abandonado. Son personas que consideran que el fin del amor es una traición. He conocido a varias. Algunas, las más, se limitan a clavar agujas de vudú en un muñeco de tela que lleva pegada en la cabeza una foto del autor de su desdicha. Pero hay otras que van más allá, y encuentran un consuelo insano en amargar la vida del antiguo enamorado. Sé lo que digo. Una de mis parejas destrozó el salón de mi casa —sí, ésa es la palabra, lo destrozó— veinticuatro horas después de

que hubiese roto con ella. La visión de aquel cuarto con las paredes pintarrajeadas, los sofás destripados y las cortinas arrancadas de cuajo (no es fácil arrancar una cortina, pero aquella chica estaba muy, muy cabreada) es de las cosas que se han hecho un lugar en mi cerebro, y a veces vuelve para alimentar mis pesadillas. Lo curioso es que no estoy hablando de una loca ni de una demente, sino de una mujer elegante y bien educada, que hablaba en voz baja y jamás llevaba el pelo revuelto, que era capaz de manejar diecisiete cubiertos con la corrección de una aristócrata rusa y que sabía tocar el piano. Pero nada de eso importó. La ruptura la convirtió en una especie de chalada peligrosa y violenta. De no haberla dejado, posiblemente su psicopatía habría permanecido latente, pero terminamos, y su potencial de loca apareció en toda su grandeza.

Siendo muy joven, mi hermana mayor tuvo una pareja durante un año y medio. Era un tipo insoportable, una especie de imbécil petulante que creía saber de todo y se sentía en la necesidad de compartir sus ideas con el resto del mundo. No tengo ni idea de cómo mi hermana soportó durante dieciocho largos meses a un ser tan intolerable, pero el caso es que lo hizo. Cuando al fin vio la luz y decidió plantarlo —cosa que fue, por cierto, celebrada por todos los miembros de la familia—, a aquel tío le dio como un ataque de desesperación y empezó a mandarle flores (un ramo por día), a llamarla prácticamente a cada hora, a esperarla a la salida del trabajo y a montar guardia en la puerta de nuestra casa esperando a que saliera para pedirle otra oportunidad con las manos entrelazadas y los ojos llorosos. Era francamente desagradable. Al final, fue mi padre quien zanjó el conflicto y amenazó con muy poca amabilidad al aprendiz de acosador con una denuncia ante la policía. Jamás volvimos a verle, gracias a Dios.

Entre unas cosas y otras, aprendí mucho sobre las rupturas. Por eso, el infausto día en que me llegó el turno de ser abandonado (nadie se libra de esa experiencia) intenté aprovechar lo aprendido. Mi novia de entonces —Maya, se llamaba— me gustaba de verdad, y me dijo que quería dejarme en una tibia tarde de junio, mientras paseábamos por un jardín envueltos en un aire que olía a flores. Yo estaba enamorado de Maya, y la visión de las rosas, la presencia de la primavera y aquel viento perfumado no ayudaba en nada a tomar conciencia de que estaba obligado a perderla. No exagero al decir que Maya me rompió el corazón aquella tarde nefasta. Pero creo que eché mano de toda mi sabiduría, de toda mi buena educación, para asumir deportivamente aquella derrota emocional.

Le di un beso en la mejilla, le expresé mi gratitud por los buenos momentos que habíamos pasado juntos durante aquellos meses y me alejé —muy despacio, eso sí, para dar mayor teatralidad a la escena— a llorar mi desdicha donde Maya no pudiese verme. Es cierto que exageré la nota avanzando lentamente, cabizbajo y contrito, mientras arrastraba los pies hacia un futuro más negro por la ausencia de Maya, pero era sincero en mi saber perder: uno no puede enfadarse con alguien porque éste haya dejado de quererle.

Luego supe que Maya se había quedado profundamente impresionada por mi salida de escena. Supongo que pensó que era una suerte haber elegido a alguien como yo para darle la patada en lugar de a algún memo maleducado que se desatase en improperios o le montase un numerito diciendo «¿Por qué? ¿Por qué?».

Un consejo: no planteéis nunca esa cuestión. No suele haber una respuesta a semejante pregunta. Normalmente, es muy difícil explicar por qué se acaba el amor. No obliguéis a alguien a divagar, o a contar una mentira, o a echar mano de esas patéticas frases hechas. Prefiero que alguien me diga «Te dejo porque eres imbécil» a escuchar a eso de «Mereces a alguien mejor» o «No eres tú, soy yo», pero soy una excepción a la regla. Imagino que es lo que muchos necesitan escuchar cuando acaban de ser abandonados. Una buena mentira que suavice un poco la herida horrenda que acaban de infligirle. Una cura de urgencia para ese dolor que arraiga en el pecho del ser que ha sido expulsado de la tierra prometida del amor.

Debo decir, a fuer de ser sincero, que mi forma de asumir un abandono no fue siempre tan acertada, tan ejemplar ni tan digna como cuando tuve que renunciar a Maya. Compartiré con vosotros una experiencia que todavía me sonroja cuando la recuerdo, y que intenté apartar de mi memoria durante mucho tiempo, hasta que me di cuenta de que es de los grandes errores de donde se sacan las grandes experiencias. Y por eso, en mi condición de autoridad en materia de rupturas, he decidido no guardarla para mí y compartirla con el mundo, por si pudiese servir de ayuda a alguien más.

Se llamaba Lola y salí con ella durante trece meses muy felices. Un día, después de un par de semanas algo tormentosas, me dijo que lo nuestro había terminado. Mentiría si dijese que no me lo esperaba: en los últimos tiempos yo había sido un cretino insensible a sus necesidades y sus quebraderos de cabeza, pues pasaba por un excelente momento profesional y estaba demasiado ocupado

mirándome el ombligo como para pensar en alguien que no fuese yo mismo. Ni siquiera pensaba en Lola, que era bella y tierna y sensual y amable y alegre y maravillosa. Lo hice mal y pagué por ello. El caso es que dijo que lo nuestro no funcionaba (lo cual era verdad, pero sólo a medias: no funcionaba porque yo había convertido aquello en un coche al que se le quita una bujía: habría bastado con volverla a colocar en su sitio) y que prefería terminar con ello antes de acabar haciéndonos daño. Y entonces pronunció una de esas frases mágicas y poco originales con las que uno intenta suavizar el despecho del otro: «Pero podemos ser amigos».

Dejad que haga un inciso: siempre he pensado que establecer una amistad tras una relación es como toquetear una herida abierta: el tiempo de curación se prolonga indefinidamente. Y a lo mejor la herida se infecta y no se cierra nunca.

Es difícil ser amigo de alguien a quien se ha amado. Al menos al principio, sin dejar que el tiempo ejerza su efecto balsámico sobre los sentimientos, los rencores y la decepción. Sobre el dolor, que es lo que siempre queda cuando el amor se termina. Por eso cuando, tras una ruptura, un miembro de la pareja propone al otro continuar siendo amigos es sólo porque se siente culpable. Y si el otro acepta, es porque mantiene las esperanzas de reconstruir la relación. Por eso yo acepté la oferta de Lola: porque quería reconquistarla y necesitaba tiempo y espacio, algo que no iba a tener si ponía tierra de por medio entre ella y yo.

Al principio fue bien. Quiero decir que yo actué de forma bastante inteligente. Lola y yo nos veíamos de vez en cuando, siempre a petición suya, en lugares públicos y concurridos, a horas prudentes que obligaban a encuentros cortos: un almuerzo rápido en días laborables, una cerveza justo después del trabajo, un café un sábado por la tarde. Luego tuve un golpe de suerte y Lola perdió su empleo (sí, ya sé que suena cínico, pero es así) y pude desplegar ante ella todas mis facultades de buen amigo. La ayudé a retocar su currículum, hice algunas llamadas y pedí favores que todavía estoy devolviendo, pero el caso es que Lola encontró otro puesto, en mejores condiciones incluso que el que había perdido. Aunque fui tan correcto como para quitar mérito a lo que había hecho, no me importó que Lola pensase que tenía mucho que ver con su nueva situación —porque, además, así era— y que dijese a quien quería oírlo que «le había salvado la vida».

Evidentemente, aquello supuso mi consagración como mejor amigo. Para pasar la reválida con éxito, cuando Lola dio una fiesta para celebrar el final feliz de su drama laboral, aparecí en el restaurante con otra chica —una pelma integral bastante guapa que ni siquiera me gustaba— y me marché el primero, de la mano de mi acompañante, después de dar a Lola el abrazo menos libidinoso del mundo. En realidad, le di un achuchón de esos que se propinan a los compañeros de borrachera, a los amigotes de toda la vida, al vecino de asiento en el fútbol cuando se acaba de presenciar el tanto de la victoria. Si Lola tenía alguna duda sobre mis intenciones de ganarme el título de «amigo del año», aquel abrazo de oso, con golpeteo en la espalda incluido, tuvo que haberla disipado para siempre.

Mi nueva era como amigo de Lola entró en una época de esplendor. Nos veíamos prácticamente todos los días. Hablábamos por teléfono casi todas las noches, a veces viendo la tele y comentando el programa, la serie o la película de turno —me parecía una excelente ocasión para dejar patente mi ingenio— y a veces también por las mañanas. Luego tuve otro golpe de fortuna (perdón otra vez por el cinismo, pero de ese modo lo consideraré) y la anciana tía de Lola murió de un síncope o algo así. La cosa tuvo su miga, porque la señora estaba tomándose un «club sándwich» en una cafetería cuando cayó desplomada sobre la pirámide rebosante de pollo, lechuga y mayonesa. Fui al primero a quien Lola llamó, desde el mismo local donde su tía yacía esperando la llegada del forense. Me presenté allí fingiéndome horrorizado y conmovido —cosa que me recordó que soy un buen actor, porque apenas conocía a aquella mujer octogenaria y no sentía por ella ni una brizna de cariño—, pero dando muestras de serenidad y autocontrol, cosa muy necesaria cuando se produce un deceso. El resto de los miembros de la familia de Lola estaban tan conmocionados por el luctuoso acontecimiento que no resultaban de gran ayuda, así que fui yo quien se encargó de todo: llamé a la funeraria, elegí la caja en un horrendo catálogo de colores con fotos de ataúdes y centros de crisantemos y hasta pagué la mitad de la cuenta a modo de señal. Tengo que decir que el padre de Lola insistió tozudamente en restituirme los mil ochocientos euros del ala que había tenido que apoquinar, pero yo, en mi política de amigo elegante que está por encima de las cosas materiales, no quise ni oír hablar de ello. Así que la muerte de una anciana a la que ni siquiera conocía me costó casi dos mil euros. Eso sí, ocupé un sitio de

honor en el funeral, Lola se apoyó en mí para llorar a gusto, y hasta recibí algunos pésames de desconocidos que no tenían ni idea de quién era yo. Pero no importaba porque:

- a) yo tampoco sabía quiénes eran ellos, y
- b) aquella oficialización de mi presencia en un acontecimiento familiar suponía un paso importante en mi propósito de reconquistar a Lola.

Nuestros contactos se multiplicaron. Hubo un momento en el que nos veíamos más que cuando éramos novios. Y, desde luego, lo pasábamos mejor. Yo era un amigo generoso, divertido, inteligente y entregado. Lola era la mujer maravillosa que siempre había sido. Los camareros de los restaurantes a los que íbamos con frecuencia nos miraban con simpatía, y supongo que se preguntaban por qué aquella pareja tan feliz no se tomaba de la mano ni se besaba nunca. Me decía que aquel día llegaría, pero no sería yo quien lo precipitase. Imaginaba que, tarde o temprano, Lola apoyaría la cabeza en mi hombro y me diría, dulcemente, que se había equivocado al romper conmigo y que había llegado el momento de intentarlo otra vez.

Pero no fue así. En lugar de la escena romántica que yo había imaginado en mi cabeza, con un fondo de música de violines y de arpas, Lola llegó un día al bar donde nos habíamos citado después del trabajo y empezó a hablarme de un tío al que había conocido. César se llamaba el miserable, y parecía adornado de todas las virtudes masculinas: era guapo, era listo, era poderoso, era rico, era simpatiquísimo y educado y se vestía bien. Lo había conocido en el trabajo (el mismo trabajo que yo le había encontrado) y estaba convencida de que había química entre ellos. Aquella tarde, Lola me dirigió las palabras terribles que nunca habría querido oír:

—Como novio eras un desastre, pero como amigo eres el mejor del mundo.

Entonces empezó mi pesadilla. Día a día, Lola me hizo partícipe de los avances en su relación con César. Supe de su primera cita, de su primera cena romántica, de su primera —oh, Dios mío— noche de sexo. En vano intenté escaquearme de mis deberes de amigo, en vano traté de espaciar mis encuentros con Lola: ella me llamaba, me buscaba, me requería para compartir cada morboso detalle de su amor por César y, lo que es peor, de la desenfrenada pasión que vivían juntos. Mi existencia se convirtió en una pesadilla. Ahora no

sólo había perdido a la mujer que amaba, sino que además tenía que ser discreto espectador de su felicidad con otro tío y de la plenitud sexual que había alcanzado con él.

Lola y César se casaron y yo fui su testigo de boda. Confieso que pensé en la posibilidad de no aparecer en la iglesia el día de autos, pero había sufrido tanto en aquellos seis meses que ya me daba igual que me pusiesen la puntilla en forma de «Sí, quiero». Era el promotor de mi propia desdicha y, de una forma u otra, me merecía lo que me estaba ocurriendo. Simplemente, me había pasado de listo y me había salido mal. Así que me puse el chaqué, me hice bien el nudo de la corbata e interpreté por última vez mi papel como mejor amigo de la novia, sintiendo que todo aquello era parte de un castigo. De una venganza cósmica que yo mismo había buscado.

He aprendido de todos mis fracasos. Dejad que os dé un consejo y no convirtáis en una tragedia griega cada ruptura: no vale de nada, salvo para revolcar vuestra autoestima en el lodazal de los reproches y el bochorno. Aceptad el fracaso y convertidlo en una experiencia útil. Mantened la calma, mantened la cabeza fría y tratad de conservar el corazón caliente para cuando el amor vuelva a cruzarse en vuestro camino.

Perder un amor

Amar y ser amados es una necesidad básica y de su satisfacción depende en gran medida nuestra salud y felicidad. La otra cara de la moneda, sentirnos rechazados, solos o aislados, constituye el temor por excelencia de todo ser humano, lo que explica que en gran medida organicemos la existencia en torno a la evitación de esa posibilidad. La ruptura amorosa, en la mayoría de los casos, implica enfrentarnos a ese temor y por eso suele ser tan dolorosa para las personas.

Un momento duro

La decisión de poner término a una relación o ser víctima de esa decisión es uno de los momentos más conflictivos y tristes que podemos experimentar, en especial si la persona con la que ya no vamos a seguir ha significado algo verdaderamente importante en nuestra vida.

Esta dura experiencia puede acabar haciéndonos más fuertes y más sabios, y ayudarnos a cambiar de forma positiva, o bien convertirnos en seres rencorosos, anclados en el pasado y víctimas perpetuas del desamor. No obstante, el narrador tiene razón: nuestra manera de reaccionar a una ruptura habla de nosotros, de quiénes somos, sobre todo de nuestras carencias afectivas y de nuestras estrategias de control para remediarlo.

Un corazón de niño

Los años nos alimentan de conocimientos, de razones y de lógicas, pero en el amor somos como fuimos y hacemos lo que hacíamos cuando necesitábamos recuperar la atención y cuidados de nuestra madre o de la persona de la que dependíamos para vivir.

Algunos niños lloran durante tanto tiempo que al final consiguen lo que buscan: un abrazo y que la persona más amada no se marche de su lado. A otros les ha funcionado el montar números a base de disgustos: cuanto más ruido, más atención, cuanto más daño y estropicio, más tiempo de miradas y contactos. No importa que las miradas sean asesinas o que el contacto sea un bofetón. Cuando hay hambre de amor, cualquier mirada o cualquier grito es algo. Así pues, cuando la pareja comienza a dar muestras de desinterés o decide que ya no quiere seguir junto a nosotros, se reactiva el corazón de niño y hacemos cosas que ni nosotros mismos reconocemos, cosas a las que cuesta encontrar sentido. Y ¿cómo es el corazón del niño que llora en la separación pero se recupera pronto porque confía que el amor volverá a llamar a su puerta? Es un corazón henchido de amor, un corazón de niño que ha tenido siempre a su lado a alguien amoroso y de confianza, que nunca le ha fallado en los momentos de temor o fragilidad. Esa permanencia, esa disponibilidad de la figura amorosa es lo que permite que el niño-adulto pueda afrontar con dolor pero con valor, respeto y empatía una separación.

Lo que sentimos cuando el proyecto de amor se acaba

Si la persona que amamos, con la que hemos proyectado o comprometido nuestro futuro, nos transmite que no desea seguir con nosotros, podemos sentir como una especie de «mazazo» o sensación de derrumbamiento físico, puede faltarnos el aire, marearnos o quedarnos como anestesiados. Es lo que ocurre cuando nos topamos, sin esperarlo, con una gran amenaza a nuestra seguridad, a nuestra felicidad. En otros casos, se ve venir desde hace tiempo y la reacción puede ser más leve, aunque no deja de ser dolorosa. Es completamente normal quedarse paralizados por el temor, seguir actuando como si no hubiéramos oído o visto, derrumbarse en lágrimas o «luchar» verbalmente o de cualquier otra manera para impedir que pase lo que está pasando. Son las primeras reacciones para afrontar y «soportar» la situación. Pero se viva como se viva, todos los caminos llevan a Roma; en este caso, a sentir la profunda tristeza por no poder seguir con la persona amada. La pérdida o separación del ser amado conlleva un duelo, un proceso que puede tener una duración variable y que se experimenta de forma distinta entre las personas. Para aquellas que disponen de suficientes recursos personales, sociales y materiales, el proceso puede ser más fácil de afrontar: puede haber un breve período de cierta negación o distanciamiento, algunos momentos de rabia hacia el otro o

hacia uno mismo y un estado general de tristeza, desmotivación y apatía. Al cabo de un tiempo, la situación comienza a asimilarse, a aceptarse, y entonces se reinicia una nueva vida.

Podría decirse que un aspecto bastante común a todas las personas que tienen dificultades para enfrentarse a la pérdida del amor es su temor a sentirse profundamente tristes o a reconocer otro sentimiento básico que ya estaba presente antes en la relación pero que ahora, con la ruptura, no hace más que reactivarse sin que uno sepa cómo gestionarlo.

Sentimos tristeza, involuntariamente, cuando experimentamos una pérdida: la pérdida o el rechazo de un ser querido, la pérdida de admiración o valoración por parte de alguien importante, la pérdida de estatus, la pérdida de la salud o de una parte del cuerpo o de una función corporal por accidente o enfermedad, la de un objeto muy preciado o entrañable, la de los bienes, la de los objetivos o un proyecto importante...

La tristeza ha sido una de las emociones más castigadas o inhibidas a lo largo de la historia. Una de las razones es la relación que se establece entre una expresión demasiado explícita de tristeza y la debilidad. Esta conexión ha sido, sobre todo para los varones, la base de una norma de comportamiento. Mostrarse vulnerable es mostrarse débil, femenino, sin carácter, no preparado para la guerra, para afrontar los conflictos o la vida. Las muestras de tristeza o de depresión han quedado tradicionalmente fuera del modelo de masculinidad. Por esos mismos motivos, ha habido mayor permisividad a expresarse y buscar consuelo entre las mujeres, algo que sin duda ha contribuido a resolver mejor sus duelos. Quizá éste sea uno de los factores que están presentes en la explicación de la diferencia según el género en el impacto que causa la ruptura amorosa: los hombres se deprimen más, se suicidan más y cometen más asesinatos a causa de las rupturas no deseadas.

Que la tristeza se considere una emoción básica, con un patrón expresivo específico y universal, significa que cumple una función esencial en la vida: reorganizar las fuentes de apoyo en la vida y las estrategias de adaptación. Cuanto más importante o esencial es

la relación que se acaba, más necesario es aprovechar el estímulo de la tristeza para analizar lo que sucede y entrar en contacto con otros para recibir su apoyo. La expresión triste genera empatía y promueve el consuelo y la ayuda.

Pensemos en los primeros seres humanos. El llanto de los niños activaría (igual que ahora) rápidamente las actitudes de protección, una base fundamental para sobrevivir en un entorno peligroso o difícil. Gracias a que sentimos tristeza y la expresamos, los humanos hemos logrado sobrevivir y ser aceptados o cuidados por otros miembros del grupo no familiar. La tristeza genera cambios cerebrales que determinan reducir el ritmo de la actividad motora.¹ Sin duda, permanecer quietos debía de ser un medio de asegurar la supervivencia cuando se estaba desprotegido, sin recursos. Reducir la actividad motora también facilitaría conservar la energía para poder enfrentarse mejor a una vida de carencias, si la persona con la que se perdía el contacto era fuente de cuidados básicos.

Pero ¿qué queda hoy de esas posibles funciones de la tristeza? La tristeza hoy sigue representando una parada en el camino y un análisis para reorganizar nuestra vida. Sentir tristeza ante una pérdida no debería ser percibido como un problema, el problema es cómo enfocar la vida, ahora que ya no vamos a estar con la persona que queríamos. La tristeza se va pasando poco a poco y, mientras lo hace, va dejando un poso de sabiduría, un terreno abonado de nuevos objetivos y planes que a medio plazo nos ayudarán. Para que ese sentimiento sea un abono eficaz es necesario, irremediabilmente, pararse a sentir y aprovechar esa disposición anímica para la reorganización. Si huimos del sentimiento sólo aplazamos el cambio. Podemos evitar la tristeza a través de la hiperactividad o de relaciones alternativas para evitar tomar contacto con la pérdida de la persona amada, pero esa estrategia no hará más que aplazar la cuestión y nos pasará factura a nivel anímico, físico e intelectual.

Algunas formas de afrontar una pérdida

1. Enfrentarse a la pérdida con ira. Nuestro narrador nos habla de una ex novia que se convierte en una «especie de bruja descontrolada» cuando le comunica que ya no quiere seguir con ella, y también recuerda con angustia el caso de la mujer elegante y prudente

que se dedica a destrozarle la casa cuando se ha visto traicionada por él. ¿De dónde brota tanta ira?

Sentimos ira cuando alguien o algo nos obstaculiza conseguir un objetivo y también cuando nos sentimos humillados, burlados o abusados, o bien cuando observamos que se están transgrediendo valores fundamentales para nosotros. Desde este punto de vista, la ira permite movilizar gran cantidad de energía para defender lo que se considera mío: ya sea mi objetivo, mi dignidad o mis valores. Los ataques de ira y de venganza ante la ruptura, parten de presupuestos egocéntricos, de la exigencia u obligación de ser queridos, comprendidos y satisfechos, como cuando estábamos en la cuna.

En muchos casos, la ira se enquistaba y el rencor y la necesidad de venganza se apoderan de nosotros. Ocurre cuando nuestra imagen se ha visto muy dañada. El «abandono» se vive desde la vergüenza, desde el sentimiento de inferioridad. En estos casos, cuanto peor es el otro, mejor soy yo. Las críticas y maldiciones hacia la ex pareja son un modo a corto plazo de restaurar la visión positiva de uno mismo, pero a la larga sólo aumentará el sufrimiento, no sólo del ex hacia quien va dirigida la ira si se expresa de forma directa y como un acoso, sino también para uno mismo, ya que refuerza el vivir dependientes, obsesionados y encadenados al pasado.

En otros muchos casos se tiene pánico a la tristeza. Esto quiere decir que las personas no toleran sentirse vulnerables. En estos casos, es peor sentirse débil que perder a alguien. Para esas personas es más fácil encallarse en la ira y vivir enfurecidos cuando han sido víctimas de una ruptura.

Pero ni la ira ni la venganza están presentes en nuestro protagonista, quien se mueve guiado por la culpabilidad y el deseo de reconquista. El caso de nuestro protagonista es el de alguien que siente un fuerte arrepentimiento y se culpa de la ruptura. El culpable necesita reparar de algún modo su fallo y ser castigado por ello, lo que le da una base de tolerancia enorme para aceptar los golpes que le van asestando desde el nuevo rol de amigo.

2. Vivir instalado en la culpa. La culpa excesiva y mantenida nos lleva a vivir en el pasado, a repasar una y otra vez de forma obsesiva lo que sucedió y lo que podría haber sido de no haber hecho lo que se ha hecho. Se basa en la creencia egocéntrica de que todo lo que ocurre, bueno o malo, se debe a nuestras actuaciones y se impone entonces un objetivo principal: recuperar la relación y así reparar los fallos: ser perfecto para el otro. Pero ¿se puede ser perfecto para el otro? Es incontrolable, una falacia, pero se intenta a base de abandonar las propias necesidades y deseos.

Es muy frecuente encontrar una culpabilidad excesiva en las personas que han vivido de forma muy dependiente de sus parejas y que han cedido en exceso a los caprichos del otro sin haber sabido defender sus derechos, sin mostrar su enfado ante situaciones injustas por miedo al conflicto y a ser abandonadas. En estos casos, lo mejor es hacer una larga lista de derechos y de necesidades y empezar a defenderlos. De la culpa excesiva podemos pasar a vivir una nueva vida en la que nos acostumbremos a valorarnos, a expresar lo que nos enfada y a decir que no. Esta preparación nos ayudará a sentirnos más seguros y a disfrutar de una nueva relación en el futuro.

3. Romper con estilo. No deja de ser curiosa la historia de nuestro protagonista la segunda vez que experimenta una ruptura no deseada: con Maya. Tuvo el fuerte control de expresarle «gratitud» por todos los momentos buenos pasados y abandonar la escena con una actitud casi cinematográfica. Ésta es la reacción de alguien a quien le preocupa tanto su imagen social como lo que está ocurriendo. ¿Por qué? Porque actúa para *demonstrar* que es una buena persona. Una estrategia que puede facilitar sin duda el contacto en el futuro pero que implica la *supresión* de muchas emociones y pensamientos ligados a ellas. Si le hubiera expresado más directamente cómo se sentía y todas las dudas que se agolpaban en su cabeza ¿habría perdido puntos delante de ella? Probablemente sí, si lo hace a gritos o monta un número; pero probablemente no, si usa el derecho que todos tenemos en un momento como éste. Ese *derecho* que puede expresarse como *el derecho a comprender*.

Es verdad que, de forma natural y desesperadamente, preguntamos: «¿Por qué? ¿Por qué?». No porque somos tontos, sino, porque necesitamos entender para resolver. Porque somos seres inteligentes que necesitamos encontrar sentido a todo lo importante que acontece en nuestra vida. Y a la persona que plantea la ruptura, lo mínimo que se le

puede pedir es que nos hable de cómo ha llegado hasta ese punto. Dejar una relación es un acto de responsabilidad, y se puede afrontar con valentía y respeto hacia la persona a la que hemos querido y con quien nos habíamos comprometido, o se puede afrontar de forma cobarde.

4. Romper con cobardía. Hay muchas maneras cobardes de dejar una relación: una es por escrito, dejando una nota breve y desapareciendo para siempre. Otra puede ser dejando que la relación se deteriore hasta el punto de que sea el otro el que acabe planteándolo (planteando algo que en el fondo no desea).² También se puede exagerar sobremanera el sufrimiento, culpabilizando tanto al otro que no le quede más remedio que decir: «Es mejor cortar». Otra forma frecuente en los últimos tiempos es mandar un sms: «Quedamos como amigos. Llámame tú, que no tengo saldo». También tenemos la modalidad del «mago»: desaparecer (sin que se encuentre la esquila).

Todas estas modalidades tienen algo en común: escapar de la responsabilidad emocional. Nadie quiere responsabilizarse del sufrimiento de los demás, ya tenemos bastante con hacernos cargo del nuestro. Por eso, en la educación es tan necesario cultivar la empatía, la asertividad y la gestión inteligente de las emociones, para asimilar que la responsabilidad en una relación siempre es compartida. Ni de uno, ni de otro.

5. Dialogar (o buscar respuestas). Es verdad que resulta muy difícil explicar por qué se acaba el amor, pero hay que hacer un esfuerzo. Ya sabemos que no siempre hay «una causa», más bien suelen ser muchos factores los que intervienen para que una pareja se separe. Pero siempre hay motivos más importantes que otros. Hablar del tema es saludable tanto para el que ha propuesto poner fin a la relación, como para el que necesita comprender qué ha pasado. Puede que esa densa conversación no nos permita profundizar mucho, pero hay que intentarlo. Puede que dure varios días y que se llore en el transcurso, pero hay que insistir, la vía es la empatía y el respeto entre ambos; si no, no tiene sentido el diálogo. Debemos poner las notas sobre la mesa y componer una nueva melodía: la de hoy, que es diferente de la de ayer.

Dialogar en estos momentos y expresar cómo nos sentimos nos proporciona un marco fabuloso para restaurar la autoestima y aprender de cara al futuro. Es más, este tipo de diálogos dan la oportunidad de replantearse el curso de la pareja si es lo que entre

ambos se decide.

Algunos motivos importantes para dejar una relación

Uno de los motivos más frecuentes que explican que una pareja deje de funcionar es: **la falta de atención** a la pareja. En este caso, había estado tan sumergido en el trabajo que apenas se había dedicado a ella. En el momento de enfrentarse a la terrible noticia, la mente se reorganiza y relocala las prioridades: Lola es lo primero. Lo más importante nunca es urgente, hasta que lo es. Una relación de amor lo es en la medida en que nos permite mostrarnos tal como somos y ser reconocidos por el otro. La empatía y admiración mutua son componentes fundamentales en una relación amorosa. Si faltan estos ingredientes el amor se desvanece. Pero para que se desarrollen se necesitan tres recursos: tiempo, atención y comunicación.

Otros motivos fundamentales que pueden poner en peligro una relación amorosa son:

- **La pérdida de la atracción sexual.** Entre los factores que pueden incidir están la pérdida del atractivo físico, la ausencia de variedad y estímulos eróticos, el cansancio y estrés, y por último, la falta de confianza e intimidad.
- **La ausencia de sincronía y sintonía en la evolución de las necesidades y deseos personales.** En estos casos, se frustra el proyecto de pareja. El estilo de relación no permite desarrollar la curiosidad y las iniciativas de uno de los miembros.
- **La intrusión y el control de los familiares.** Impidiendo la intimidad y toma de decisiones independientes, obstaculizando el proceso de individuación y autonomía que aporta la relación amorosa respecto a consolidarnos como seres adultos.
- **La infidelidad.** Suele ser uno de los motivos más frecuentes y afecta a la pérdida de la confianza. Sin confianza no es posible recuperar el amor.
- **La ausencia de intimidad.** Supone un fallo en la comunicación y en la expresión libre y valiente de uno mismo. La pareja evoluciona en la medida en que nos desarrollamos en ella, y esto depende en buena medida del intercambio de nuestros pensamientos, deseos, preocupaciones, etc. Cada vez que nos expresamos íntimamente y recibimos empatía, se estrecha el vínculo.

- **La falta de respeto y el desequilibrio del poder.** El poder en una pareja es compartido, las tomas de decisiones sobre los asuntos nuevos o conflictivos son negociadas o equilibradas. Existe desequilibrio cuando existe dominación y sumisión, controles y prohibiciones. La evolución en estos casos es el desprecio por el otro y por uno mismo: el final del amor.

El amor acaba o evoluciona

Una relación amorosa es un proceso que está en constante evolución, reorganizándose y proyectándose en una dirección u otra dependiendo de las necesidades, deseos, pactos y compromisos que se van estableciendo entre los miembros de la pareja. Desde un punto de vista biologicista, se defiende la idea de que la pasión amorosa, con esa descarga de sustancias y activación cerebral que nos mantiene en un estado de euforia, excitación y atracción, tiende a desvanecerse hacia los tres años de relación, de un modo natural. Puesto que el cerebro no puede mantenerse en un estado de exaltación constante, la secreción de estimulantes naturales se reduce, con lo cual necesitaremos recurrir a estimulantes «externos». A medida que el enamoramiento decrece, un nuevo sistema químico entra en acción: los opiáceos de la mente, las endorfinas. Estas sustancias se encargan de serenar la mente, de eliminar el dolor y de reducir la ansiedad. Esto se traduce en la aparición de un sentimiento más sereno hacia nuestras parejas: el apego y la seguridad.³

El caso es que, aunque dispongamos de un soporte biológico que nos predisponga hacia un apego, con el transcurrir de los años (el tiempo facilita la consolidación de la pareja y la posibilidad de tener descendencia y cuidar de ella), la evolución y el mantenimiento de una relación amorosa depende de lo que hagamos en ella, y según lo que hagamos, reactivaremos nuestro cerebro o no. Si somos capaces de construir y reconstruir el contexto en el que se satisfacen las necesidades y deseos mutuos, una relación amorosa puede mantenerse. Pero eso significa cuidar activamente el uno del otro.

Decálogo casero para superar una ruptura

- 1. Cambia el lenguaje catastrofista y agresivo («Hemos roto»... «Me ha abandonado»... «Sinvergüenza, aprovechado»...) para cambiar el valor de lo sucedido.**
- 2. Expresa lo que sientes y acepta el consuelo.**
- 3. Ten paciencia y escucha la voz de tus sentimientos. ¿Qué te dicen?**
- 4. Cuídate: aliméntate de forma sana, haz ejercicio y alguna actividad agradable con personas a las que quieres.**
- 5. Coge un cuaderno y reescribe la historia de nuevo. (Prohibido culpar y culparse, hay que comprender y comprenderse.)**
- 6. Controla los «viajes» al pasado, dirige el pensamiento y tu conducta hacia el futuro.**
- 7. Haz una lista de todas las ventajas que se te ocurran de no estar en pareja.**
- 8. Decide nuevos objetivos que te ayuden a desarrollarte.**
- 9. Acéptalo (que es diferente de resignarse).**
- 10. Toma las riendas de tu vida.**

El amor de pareja es una oportunidad para ser más fuertes, más completos o más seguros. Pero no es el único medio. Nacemos solos y morimos solos. En algún momento, debemos asumir la responsabilidad de nuestra propia felicidad, tomar el mando de nuestra vida.

Le he dicho que volvería pronto

—¡Ana!

Aquella voz que la llamaba por su nombre se elevó sobre el barullo de una tarde de sábado en el centro comercial.

—¡Maite!

Se abrazaron, y para eso tuvieron que soltar cada una media docena de bolsas de plástico.

—¡Cuánto me alegro de verte! ¿Qué es de tu vida? ¿Qué tal te fue en Londres? Susana me dijo que al final te habían dado la beca...

Londres... ya ni siquiera se acordaba de que había estado a punto de irse allí durante seis meses, con una generosa bolsa de estudios y todos los gastos pagados...

—Al final no me fui. —Los ojos de Maite se agrandaron por efecto de la sorpresa—. Es que... Bueno, era un momento complicado en el trabajo, y me dio miedo marcharme medio año. A saber lo que me habría encontrado a la vuelta.

Eso era lo que se había dicho a sí misma, lo que les había dicho a sus padres, incluso a Ramiro: «No están las cosas como para largarse seis meses». Pero era mentira. En su empresa le habían dado todas las facilidades. Es más, la habían animado sinceramente a aceptar aquel semestre en la Escuela de Económicas, a sabiendas de que la firma aprovecharía en un futuro su experiencia allí. Pero ella había preferido quedarse...

—¿Tienes tiempo para un café?

Ana miró el reloj. En realidad, le había dicho a Ramiro que estaría de vuelta en una hora... Pero hacía siglos que no veía a Maite...

—Bueno, venga. Si es rápido...

Se sentaron en una terraza y pidieron dos cafés helados. Maite tuvo el tiempo justo para poner a Ana al día de algunos cotilleos de amigos comunes (una ruptura, dos compromisos, un embarazo, tres despidos y hasta un premio de la lotería), y ella paladeó aquella información con tanto placer como su

frappuccino. Ana se preguntó cuánto tiempo hacía desde la última vez que había tomado algo con una amiga, y ella misma obtuvo la respuesta: más de un año. Catorce meses, para ser más exactos. El mismo tiempo que llevaba viviendo con Ramiro. Maite pareció leerle el pensamiento

—Oye —dijo al fin—. Si no has estado en Londres... ¿Se puede saber dónde te metes? No te hemos visto el pelo en los últimos tiempos.

Ella intentó farfullar una excusa que tenía que ver con el trabajo, los viajes y media docena de cosas más, pero Maite no se mostró muy comprensiva.

—Venga, Ana, no fastidies. Todos trabajamos, todos tenemos casa y todos nos vamos por ahí de vez en cuando. Pero no has venido a ninguna de las cenas que organizamos, ni a la inauguración de la casa de Mamen, ni siquiera a la despedida de soltera de Chesu...

—Ya... es que... Bueno, he estado un poco... No sé. Desde que vivo con Ramiro, yo...

—Ya entiendo.

—No, es que...

—Mira, Ana, no me gusta meterme en la vida de los demás. Cada cual lleva sus relaciones como le parece, ¿vale?

Ana no sabía qué decir. Maite había cambiado bruscamente de tema para contarle que estaba pensando en cambiarse de casa, pero que le daba miedo meterse en una hipoteca muy abultada. Era evidente que no quería obligarla a dar explicaciones sobre su absentismo social.

Y también era evidente que lo atribuía a Ramiro. Sí, probablemente su amiga de la universidad había catalogado a su novio como uno de esos hombres posesivos que prefieren que su pareja no tenga una vida al margen de él. Y no sabía cómo explicarle que no había nada más lejos de la realidad. Al contrario: siempre la animaba en sus cosas, y de hecho, había insistido mucho para que aceptase la oferta del curso en Londres. Pero era Ana quien se había impuesto un cambio de vida para pasar más tiempo con él. Por alguna razón, estaba segura de que la relación funcionaría mejor si se volcaba en ella y dedicaba a Ramiro todo su tiempo. Pero eso era algo que no sabía cómo explicar a Maite.

Es más, ni siquiera era capaz de explicárselo a sí misma.

—Bueno, pues nada, cuéntame... ¿Qué es de tu vida?

—Bien.

—¿Has hecho algún viaje últimamente?

Ana era famosa entre sus amigas por su pasión por los viajes, generalmente a destinos exóticos o poco conocidos. Había estado en Riga, en Lvov, en St. Martin, en Aruba, en Bodrum... Se gastaba en esas salidas cada céntimo que ahorra. Claro que eso era antes de empezar a salir con alguien cuya idea de viajar se limitaba a pasar diez días en un *resort* con todo incluido.

—Bueno, hace mucho que no salgo por ahí... la crisis, ya sabes.

—Venga, mujer, que ya sabes que no soy envidiosa. A ver, dime qué hicisteis en el último puente.

Ana habría debido contestar que se habían quedado en casa viendo la tele, pero de pronto, sin saber por qué, se le habían quitado las ganas de mentir.

—Estuvimos en la sierra. De acampada. Es... Es bonito eso de dormir bajo las estrellas.

Maite la miró con la boca abierta.

—Ana... ¿seguro que no te han abducido los extraterrestres? Pero... pero si eres la última persona a la que imagino trepando monte arriba para dormir en el suelo. ¡Si hasta cuando estábamos en la facultad le hacías ascos a los hoteles de menos de cuatro estrellas!

—Ya ves, la gente cambia.

Volvió a mirar el reloj. Se estaba haciendo tarde.

—Oye, tengo que irme...

Maite se encogió de hombros.

—Vale. Pero me gustaría que me llamasen algún día... No creo que a Ramiro le importe que quedes con una amiga de toda la vida.

—Ramiro no es así...

—Me alegro por ti, pero no te estoy pidiendo explicaciones. —Le dio un abrazo—. Espero verte pronto. Cuídate.

En silencio, ante los vasos vacíos, Ana vio cómo Maite se marchaba convencida de que Ramiro era uno de esos chiflados absorbentes que prefieren controlar la vida de su novia. Maite no sabía hasta qué punto estaba equivocada al pensar así. Porque su pareja era un tipo estupendo que jamás en la vida había hecho nada parecido. Lo malo es que Ana era una novia voluntariamente absorbida.

A Ramiro lo había conocido un año después de romper con Juanra, con quien había salido durante una larga temporada y que, al dejarla, la había acusado de no cuidar suficientemente la relación que mantenían. Y lo peor es que no le faltaba razón: Ana era una de esas mujeres felizmente independientes, que hacía su vida sin complicar la de su pareja... Y, desde luego, no dejaba que la vida de su pareja interfiriese en la suya. Ana planificaba sus vacaciones sin contar con nadie, organizaba fines de semana sin preguntar, preparaba salidas y entradas y siempre a su conveniencia. Ah, por supuesto que le encantaba que Juanra fuese con ella a todos los sitios, pero si tenía ganas de hacer algo —cenar en un restaurante nuevo o pasar el fin de semana en Brujas— no iba a condicionarlo a la apetencia de él, ¿no? Era incapaz de cambiar sus planes cuando él se lo pedía. Juanra había tenido que ir solo a una cena de su empresa porque esa noche Ana quería ver un partido de fútbol en casa de unos amigos, y en otra ocasión fijó la fecha de un fin de semana en el campo sin tener en cuenta que justo aquellos días Juanra, que era abogado, estaba finalizando un caso importante. «Bueno, pues no vengas —había dicho Ana—. Entiendo que estás hasta arriba, no me parece mal.» Pero Juanra no quería que Ana lo entendiera. Quería que, al menos, le diese la posibilidad de ir con ella a la dichosa casa rural con un puñado de amigos comunes preguntándole a él antes de organizarlo todo. Igual que quería poder llevarla a una cena importante, o compartir con ella una parte de las vacaciones de verano. Ana y Juanra discutieron sobre eso muchas veces, y ella solía zanjar aquel conato de peleas con una frase: «Pero ¿a ti qué más te da lo que yo planifique? Tú haz tu vida». Y un día, Juanra se cansó y fue lo que hizo.

Ana lo había pasado muy mal. Porque al dolor de la ruptura se había unido un notable sentimiento de culpa: la relación había fracasado porque ella no había dedicado ni un segundo a cuidarla mínimamente. Era una persona independiente y le costaba un mundo adaptar su tiempo a las necesidades ajenas. Pero se propuso cambiar, y más aún cuando conoció a Ramiro.

Era un chico estupendo. Le gustaba mucho. Muchísimo. Es más, se había enamorado de él. Y de ninguna manera iba a permitir que su forma de ser interfiriese en lo que estaba pasando entre los dos. Así que, en contra de su modus operandi habitual, en contra de lo que había hecho —y de lo que había sido— hasta entonces, Ana cambió. Decidió dedicarse a su pareja en cuerpo y alma. Renunció voluntariamente a las cenas con su pandilla de amigas —esas

cenos divertidas, ruidosas, que a veces se prolongaban hasta la madrugada y que le gustaban tanto— y a buscar en Internet vuelos baratos para hacer viajes relámpago. Ahora sólo salía con Ramiro o con su grupo de amigos. Comía y cenaba con él todos los días, y le dedicaba los fines de semana, los festivos y los puentes. Había conseguido aficionarse al senderismo para acompañarle en sus paseos semanales por la sierra, e incluso estaba aprendiendo rudimentos de astronomía porque a él le encantaba pasarse las horas mirando por un enorme telescopio que estaba permanentemente instalado en la pequeña terraza de su casa. Ya no veía películas francesas porque a Ramiro le gustaba el cine americano, y había dejado de jugar al tenis porque él era un verdadero desastre con la raqueta. Ahora iban a comprarse una cobaya... Lo cual tenía mérito, porque a Ana no le gustaba tener animales. Pero Ramiro era veterinario y le volvían loco los bichos. Gracias a Dios que iba a conformarse con una cobaya, pensaba Ana, porque si quisiese meter una vaca en casa, tampoco se atrevería a decirle que ni en sueños.

Ana era feliz así, o al menos eso quería pensar. Pero, por alguna razón, aquel encuentro con Maite la había hecho darse de bruces contra una realidad, que no era precisamente de color de rosa. Porque ella no la había visto como una chica enamorada, sino como una idiota controlada por un novio posesivo que no quería dejarla respirar. Y el bueno de Ramiro no era así en absoluto. Todo lo contrario. De hecho, era él quien la animaba a llamar a sus amigas y había insistido mucho en que aceptase la beca de Londres. Pero sencillamente, ella no quería hacer planes sin él, de la misma forma que hasta entonces no había querido hacer planes con nadie. Y tan absurda era una actitud como la otra.

Por primera vez en mucho tiempo se daba cuenta de que su día a día se estaba convirtiendo en algo terriblemente absurdo. Había confundido las pequeñas concesiones que facilitan la convivencia con una renuncia irracional a todas las cosas que le gustaban. Y, en ese camino, estaba empezando a perder su propia vida sin que nadie se lo exigiera.

Ana volvió a sentarse a la mesa ante los restos de los cafés. Por su cabeza, que empezaba a parecerse a una olla a presión, fueron desfilando todas las ridiculeces que, sin que nadie se lo pidiera, había hecho por Ramiro en los últimos meses.

Y de pronto, sin saber por qué, Ana se horrorizó al darse cuenta de hasta qué punto había perdido las riendas de sí misma. En su actitud —en su rendición, al fin y al cabo— estaban tanto las cosas pequeñas como algunas más grandes. Hacía meses que no iba a un restaurante japonés porque a Ramiro no le gustaba el pescado crudo. No llegó a presentar la solicitud para un ascenso en su empresa porque el nuevo puesto implicaba viajar mucho. Ya no se quedaba a tomar una cerveza con sus compañeros después del trabajo, e incluso había declinado una invitación a comer con todo su departamento en casa del director del área porque a aquella barbacoa de domingo no estaban convocadas las parejas. Había quedado fatal, claro. Y lo peor de todo era que, posiblemente, todos sus compañeros (y, cómo no, también su jefe) habrían pensado que era Ramiro quien le había prohibido acudir a aquel almuerzo.

Es decir, que su novio, que era un tipo fantástico, estaba quedando ante todo el mundo como el acaparador que ni siquiera era.

En cuanto a ella, se había metamorfoseado en el tipo de persona de la que tiempo atrás se habría reído. Alguien que, creyendo que está cuidando una relación, lo que hace es torpedearla desde dentro. ¿Cuánto tiempo pasaría hasta que Ramiro se hartase de tenerla pegada como una lapa? ¿Cuánto, hasta que empezase a pensar que su novia era una tontaina sin vida propia incapaz de hacer nada sin contar con él?

Pues sí que estaba haciendo un buen negocio, pensó. Y en ese instante se dijo que, por suerte, quizá aún no fuese demasiado tarde.

Que entre la Ana egoísta y despegada que había sido y la psicópata dependiente en la que se había convertido tenía que haber una Ana racional, capaz de ser una mujer a la vez generosa e independiente, capaz de defender su espacio y de hacerse un sitio en el espacio de la persona a la que quería.

Sólo tenía que hacer todo lo posible por encontrar a esa Ana, pensó, y se rió sola antes de sacar el teléfono y escribir un sms a Maite para proponerle una cena la semana siguiente. También estaría bien un fin de semana de chicas, pensó, pero quizá era demasiado pronto para ese exceso. Necesitaría algún tiempo para encontrarse verdaderamente bien en la piel de la otra Ana.

Ramiro estaba enfrascado en una novela.

—¡Hola!

—Llego un poco tarde —dijo ella.
—¿Sí? Ah, bueno... Tampoco tenías prisa.
Ana dejó las bolsas en la habitación y luego volvió a la sala.
—Oye... Tengo que hablar contigo...
Él cerró el libro.
—Tú dirás... ¿Pasa algo malo?
—No... es que... Bueno, no estoy muy segura de querer tener una cobaya.
Él se encogió de hombros.
—Vale. Pues no hay cobaya. Tampoco era la ilusión de mi vida...
—Y otra cosa, Ramiro... Ya sé que nunca te lo había dicho, pero me gusta mucho la comida japonesa.

El amor dependiente

La fuerte preocupación por gustar, por evitar los conflictos y mantener la relación puede llevarnos a ciertos patrones de dependencia que, lejos de ayudarnos, pueden poner en peligro la atracción mutua y la expresión de nuestra identidad. Aunque la complacencia y la cercanía puedan ser muestras de amor en muchos momentos, de forma habitual reflejan una inseguridad.

Pegada para no perderte

Ana desea con todas sus fuerzas que la relación con Ramiro salga bien y está muy marcada por lo que pasó en su relación pasada. Juanra, su novio anterior, le reprochó al dejarla que no había cuidado la relación, que tomaba decisiones sin tenerlo en cuenta y que se pasaba el día con otras personas. Ahora con Ramiro hace justo lo contrario, no se despega, y cede en cualquier aspecto con tal de hacerlo feliz.

La atribución que hacemos del final o del fracaso de una relación determina completamente los objetivos que nos planteamos en las siguientes, aunque no seamos conscientes de ello. Todos deseamos ser felices e intentamos controlar cualquier aspecto que pensemos que puede influir en nuestra felicidad. Por eso es tan importante hacer un buen análisis de las rupturas o del desamor, para comenzar más seguros en la siguiente experiencia amorosa.

Cuando estamos con alguien aprendemos a querer a esa persona con sus ritmos y peculiaridades, realizamos todo un ejercicio de adaptación. Cuando la relación termina y comenzamos otra, es fácil generalizar excesivamente y seguir repitiendo las mismas pautas que fueron útiles en la relación anterior, aunque la pareja, nosotros mismos y lo que intercambiamos sea distinto.

Una nueva relación

Algunas personas son muy *flexibles* y logran no verse tan determinadas por las experiencias anteriores; son capaces de descubrir y responder a todos los aspectos nuevos de la recién estrenada relación. Sin embargo, para otras personas el pasado siempre es un elemento intrusivo, hasta el punto de interpretar, valorar y definir lo que va sucediendo en función de lo que ocurrió en el pasado. En realidad, es como si estuvieran resolviendo en cada relación amorosa otra relación anterior que fue traumática. Ésta pudo haber sido una primera relación amorosa en la adolescencia o primera juventud, o puede tratarse de una relación más antigua todavía: la primera relación de amor con sus progenitores.

Las personas más preocupadas por la separación o el abandono de sus parejas, a quienes les cuesta separar el pasado del presente, son las que han aprendido a amar de modo *ambivalente*. Quienes han tenido padres inseguros, inmaduros, poco responsables o inconsistentes, y que a menudo usan el chantaje o el engaño para controlar a sus hijos, generan un estilo de apego en los mismos que se denomina inseguro y ambivalente. Los niños entonces presionan a sus padres para obtener atención y a su vez los rechazan, exageran sus reacciones de enfado o fingen ser encantadores para lograr la permanencia de sus cuidadores. En definitiva, están siempre ansiosos, inseguros porque no logran predecir o extraer una regla, un conocimiento acerca de qué se puede hacer para lograr que otros te quieran y no te abandonen. Esta desorganización es el resultado de la irregularidad en los cuidados afectivos en los primeros años de vida y de la falta de control que el niño percibe para asegurarse la disponibilidad de quien se depende para vivir. En estos casos, los niños aprenden a estar pegados a la persona que les cuida para reducir su ansiedad y no se atreven a explorar el mundo por su cuenta.

Este patrón de conducta puede mantenerse en los años adultos, sobre todo, si no se ha logrado sentir control a la hora de poder hacer algo para mantener el amor en la pareja, como podría ocurrirle a Ana. Habría que preguntarse por qué no lograba estar más tiempo con Juanra y si realmente lo quería. Quizá era su modo de evitar estar con él o de llamar inadecuadamente su atención. Que ahora haga todo lo contrario con Ramiro nos puede llevar a pensar que tiene un estilo de apego ambivalente. Si no es así, en

cualquier caso, se equivoca al pretender resolver un problema (que de momento no tiene) y con una estrategia que podría haberle sido más útil en una relación anterior. Parece que su prioridad sea mantener una pareja a toda costa.

Los objetivos por los que mantener la relación («Que no se canse», «Que me ame siempre», «Que no se enamore de otra», etc.) son objetivos inalcanzables porque, sencillamente, dependen de factores que no podemos controlar. ¿Qué clase de relación establecemos cuando alguien se propone ese objetivo? ¿Cómo puede conseguirse? Un intento es replicar inconscientemente lo que hacíamos cuando éramos niños: estando muy pegaditos y agarrados a las faldas de nuestra madre. ¿De qué otra forma podríamos evitarlo?

Que nunca me abandonen y siempre me quieran es un objetivo lícito y un derecho básico cuando somos niños. Cuando somos adultos, pretenderlo se convierte en un objetivo imposible. No podemos controlar el corazón de nadie.

Las consecuencias de vivir pegados y ser excesivamente complacientes

Ana intenta asegurarse el amor de Ramiro estando pegada a él, dedicándole toda su atención y tiempo y cediendo a sus deseos. Esta actitud tendrá consecuencias y entre las más importantes están:

- **La pérdida progresiva de la identidad** y del desarrollo personal. La represión de ideas, deseos, sentimientos diferentes u opuestos a los de la pareja, así como la falta de independencia en las actividades, generan una confusión de identidad, además de un sentimiento de depresión o de rabia hacia el otro que cuesta trabajo justificar.
- **El círculo vicioso de la dependencia:** cuanto más cedo y menos autonomía tengo, más necesito ceder y menos autónomo soy. Nos acostumbramos a hacer todo en compañía de la pareja, deseáramos más autonomía, pero nos cuesta emprender cualquier acción si no es de forma compartida.

- **El «pasar factura»:** todo lo que yo hago por ti debe tener su devolución. Si yo hago sacrificios, la otra persona también debería hacerlos por mí. Al final, tanto sacrificio genera en la persona dependiente la sensación de estar sometida a un abuso.
- **La pérdida del atractivo:** Estar siempre disponible, no encontrar oposición, conflicto, debate o reto, es aburrido. Justo lo contrario al deseo, para la pareja no existe oportunidad de transformación. A pesar de todos los esfuerzos, Ana podría perder su valor erótico aunque siempre se muestre extraordinariamente guapa para Ramiro.

Mejor callarse y ceder

Algunas personas corren más riesgo que otras a la hora de establecer relaciones de dependencia. Todas ellas tienen una serie de características en común:

- **Violan sus propios derechos personales** al no ser capaces de expresar honestamente lo que sienten, desean u opinan.
- El objetivo que les mueve en casi todos los casos es **evitar el conflicto a toda costa o agradar**. Una forma fácil de descubrir si nos estamos guiando así es observar la preocupación obsesiva que puede suscitar nos una crítica o una leve señal de seriedad, insatisfacción o enfado en las otras personas.
- Tienen una **reacción excesiva a las señales emocionales de los demás**: un gesto de aburrimiento, una mirada hacia la puerta... cualquier señal pueda ser un estímulo para intentar satisfacer al otro.
- En sus conversaciones se puede observar una gran **frecuencia de justificaciones**, rodeos, disculpas, halagos, titubeos... Es una manera inconsciente de evitar que alguien pueda llevarse una mala impresión de ellas.
- Tienen **dificultades para gestionar el enfado**. La evitación de los conflictos les hace perder destreza tanto para tolerar sus propios estados de ira como los de los demás. Por desgracia, pueden pasar de largos estados de represión de su malestar o enfado con alguien a tener momentos puntuales de explosión agresiva, que suelen dejar a los que les rodean sorprendidos y muy culpabilizados.

- Suelen tener **problemas para definir su espacio de responsabilidad**. Suelen hacerse cargo de asuntos que no les competen, por su dificultad para decir que no y por su necesidad de atención a otros. A la larga, se convierten en personas con un gran desempeño y en las que muchos se suelen apoyar, ya que a menudo aceptan con agrado tareas que otros no quieren.
- Su **dependencia del juicio externo**, la evitación del conflicto y su falta de libertad a la hora de expresarse dificulta que progresen desde el punto de vista moral. Además, reaccionan con poca tolerancia a la diversidad y a las conductas que se salen de la norma o lo convencional.
- Suelen **desconfiar** y atribuir la escasa empatía y las intenciones egoístas a otros.
- Tienen **baja autoestima** y son **muy exigentes** en los resultados.
- El **equilibrio emocional es frágil**, pasan de un estado de ánimo a otro con facilidad y son proclives a experimentar ansiedad, depresión y sentimientos de culpa.
- La carga de responsabilidad y su exigencia para hacer las cosas de forma complaciente les lleva a **sentir mucha presión**. Les atraen enormemente las personas que representan la fuerza, la seguridad y el dominio. Es su oportunidad para depositar en otros el control y volver a un estado de dependencia infantil.

El problema de establecer relaciones con parejas «fuertes» o «seguras» puede aparecer cuando esa fuerza o seguridad del otro es sólo apariencia, una mera fachada para una inseguridad aún mayor que la de la otra persona. Este tipo de relaciones suelen ser la base de relaciones de dominio-sumisión y pueden llegar a evolucionar muy mal. En algunos casos, pueden desencadenar incluso el uso de la violencia por parte del más fuerte físicamente (o del que dispone de la mayoría de los recursos) y la expresión de un grado de complacencia patológica por parte del más débil, con lo que se genera un círculo vicioso que es difícil romper. Naturalmente, estos roles pueden darse de forma indistinta en hombres y mujeres, aunque sea mucho menor (al menos computado) el caso de mujeres que maltratan a sus parejas.

No es fácil darse cuenta

Es frecuente que un amigo o un familiar nos advierta de que estamos demasiado «pegados» a la persona con la que convivimos, y también lo es que a la primera lo neguemos o justifiquemos, como le pasó a Ana cuando se encontró con Maite y comenzó a darle excusas que tenían que ver con el trabajo, los viajes y media docena de cosas más.

Cuanto antes seamos capaces de reconocer que estamos actuando de forma inhibida o dependiente de nuestra pareja, antes seremos capaces de orientar nuestra conducta. Al principio, nuestros miedos o bloqueos son más fáciles de superar y podremos hacerlo solos. Si lo hemos descubierto tarde, tendremos que buscar la ayuda de personas de confianza o de los profesionales, ¡pero nunca quedarnos mudos o disimular ante nosotros mismos!

Un breve TEST para comprobar si estamos cediendo demasiado y amenazando nuestros derechos en una relación:¹

- 1. He dejado de ver a mis amigos desde que estoy con él o ella.**
- 2. He dejado de hacer lo que antes me relajaba y me gustaba hacer.**
- 3. Mis actividades giran en torno a los amigos y familiares de mi pareja o bien en torno a las personas que mi pareja encuentra más indicadas.**
- 4. Mi pareja organiza y decide mis planes de trabajo, mis actividades, vacaciones y relaciones.**
- 5. Casi nunca le digo que no.**
- 6. No le pido ayuda o colaboración en las tareas que resultan tediosas o desagradables.**
- 7. Siento una gran necesidad de sentirme aprobado por mi pareja.**
- 8. Me siento culpable cuando me separo de él o ella.**
- 9. Me visto como a él o ella le gusta, aunque prefiera llevar otra cosa.**
- 10. He dejado de alimentarme como era costumbre en mí.**

Si te identificas con cinco o más de las afirmaciones anteriores, plantéate si deseas orientar tu relación de pareja de cara al futuro para asegurar el control de tu vida.

Recuperando lo que nos hace ser «nosotros»

La convivencia con la pareja puede suponer el contacto con novedades, lo cual va unido a un aumento de conocimientos y mejoras en el estilo de vida. Se ha comentado en las anteriores historias de amor que una de las funciones básicas del enamoramiento era precisamente la facilitación del cambio, haciéndose difícil concebir el amor sin el avance o la mejora en el desarrollo personal de cada miembro de la pareja. Desde probar nuevas comidas, descubrir una pasión oculta y desarrollar nuevas aficiones, hasta que desaparezcan manías o aversiones son ejemplos concretos de esas mejoras. Pero nada de eso es incompatible con mantener lo que forma parte de nuestra personalidad y ha constituido nuestra historia particular de placeres y pequeñas seguridades que nos da la vida: la comida japonesa, las revistas de moda del domingo por la tarde, el café en el bar, las babuchas compradas en Marruecos, el partido del domingo o las reuniones con el grupo de música...

Quizá a uno de los miembros de la pareja le pueda parecer que es una barbaridad o asqueroso comer pescado crudo, que es superficial seguir la moda y gastarse un pastón en revistas que no valen para nada, que ese bar es peor que otros o que lo de las babuchas es tener un gusto pésimo, además de parecerle tedioso el fútbol o aburrido el grupo de música... Puede incluso que muchas de esas valoraciones nos aporten algún tipo de aprendizaje que haya que tener en cuenta. Por lo menos, nos aportan un conocimiento único sobre la pareja: no disfruta con algunas de las cosas que nos hacen disfrutar a nosotros. A todas las parejas les pasa lo mismo, no somos clones.

Si esas costumbres forman parte de nuestro placer, de nuestra convicción o rutina segura y no producen descargas eléctricas en el otro, ¿por qué dejarlo? Debemos preguntarnos: «¿Qué puede pasar? ¿Que se aburra de mí? ¿Voy a decepcionarle por comprar revistas de moda o perder mi atractivo sexual por usar las babuchas marroquíes?».

En cada acto de cesión ante este tipo de críticas (explícitas o no) estamos transmitiendo un mensaje: «Tienes razón, tus gustos son más evolucionados que los míos, tus opiniones son más importantes que las mías, tus deseos son órdenes, tú tienes derecho, yo no, tú eres superior, yo soy inferior a ti... Pero sigue queriéndome, por favor».

Confundimos el amor con la complacencia. Creemos que gustar o atraer significa tener que gustarle al otro en todos los aspectos o facetas y en cada momento. Es un imposible. ¿Acaso la persona que amamos nos gusta a nosotros en todas las facetas, en cada minuto? ¿Estamos siempre de acuerdo con él o ella? ¿Nos excita siempre del mismo modo?

Abordar los miedos

Si te identificas con la persona complaciente que cede constantemente a los deseos del otro, pregúntate:

¿Qué es lo que más te preocupa de ser libre? ¿Que te critique? ¿Que se enfade? ¿Que le decepciones? ¿Que sufra? ¿Quedarte solo o sola?

Piensa en los momentos en los que has defendido tus derechos ante otras personas y has tenido éxito. Toma como modelo a otros. Deja que ocurra lo inevitable si debe suceder, es el precio de ser tú mismo o tú misma. Un amor que no te permite ser tú mismo no es un buen amor. Si no os va bien haciendo lo que de verdad te gusta y deseas hacer, busca a otra persona que te tolere, te aprecie de verdad y te admire. Si lo que te preocupa es que sufra, asegúrate de que busca ayuda para remediarlo, ya que la posición de pareja no es la más indicada para *salvarle*. Si tienes vena de madre o padre salvadores, busca una profesión o afición que te ayude a canalizarla.

Aunque a corto plazo, la complacencia parezca tener éxito, el miedo al rechazo, al abandono, al sufrimiento o a las discusiones no se alivia, sino que se fortalece con el tiempo. Recordemos que la vida en pareja es un escenario perfecto para que las personas se fortalezcan y evolucionen. Cuando se fortalece sólo uno, mientras que el otro retrocede como los cangrejos, alguno de ellos ha dejado de defender sus derechos.

Las parejas pueden construir un contexto de amor y de colaboración que *asegure y defienda* la libertad de ambos miembros de la pareja. Pero al contrario, también es posible construir un contexto de sumisión o dominación en el que las ventajas para uno y otro sean siempre de corto alcance, dejando paso al sufrimiento y al desprecio.

Por algo se empieza

Toma papel y lápiz y haz una selección de todo aquello que deseas hacer y que has abandonado desde que estás en pareja. Posiblemente todo sea importante, pero intenta escribirlo y poner en primer lugar lo que te costaría menos empezar a hacer para sentirte más libre. Un modo de hacerlo es imaginar la tensión o incomodidad que te produciría llevar a cabo esa acción. El objetivo es tachar cada día una acción hasta que hayas completado la lista. Antes de tachar, reflexiona sobre las ventajas de haberlo hecho y disfruta con la sensación: es la libertad de ser tú mismo.

Comienza a proponerte objetivos que te ayuden a sentirte bien como persona, como por ejemplo, recuperar tus relaciones de amistad o un tiempo de ocio a solas.

Recuerda que estamos en una cultura en donde hombres y mujeres tienen los mismos derechos de decisión y actuación. Tu mente y tu salud te lo agradecerán. Comienza cuanto antes y recuerda a nuestra protagonista cuando llega a casa y le dice a Ramiro:

«Bueno, no estoy muy segura de querer tener una cobaya... Y otra cosa, Ramiro... ya sé que nunca te lo había dicho, pero me gusta mucho la comida japonesa...».

Tengo que llamar por teléfono

—Pero ¿dónde se ha metido? Si hace un momento estaba aquí...

Helena miró su reloj de pulsera: faltaban quince minutos para el comienzo de la inauguración. Se mordió el labio inferior, como hacía cuando empezaba a ponerse nerviosa.

—¿No te dijo adónde iba?

—No... Bueno, sí, dijo que necesitaba hacer una llamada.

—Pues ya está, mujer. Estará fuera, aquí no hay buena cobertura. Haz el favor de relajarte, que cuando empiezas a ponerte tensa se te llena la cara de manchas... No querrás salir en las fotos hecha un adefesio.

—Se supone que van a fotografiar los cuadros, no a mí. —Volvió a mirar el reloj—. Pero ¿por qué tiene que desaparecer precisamente ahora? Son las ocho menos diez... La gente llegará en cualquier momento... ¿Qué pensarán sí...?

—Pues no pensarán nada —Berta, impaciente, intentó borrar con el dedo una minúscula mota de polvo de uno de los marcos—, porque, querida, nadie va a estar pendiente de tu pareja. Son críticos de arte, coleccionistas, inversores... y algún despistado, claro. Vienen a ver la exposición, y de paso a verte a ti, y les importa un comino si estás sola o acompañada. Así que olvídate. En cuanto a tu marido, tal vez se haya encontrado en la puerta con alguno de tus amigos y esté de palique.

Helena sonrió con tristeza pero no dijo nada. La idea de Salva charlando con alguno de sus conocidos era absurda, por la sencilla razón de que su marido detestaba a prácticamente todas las personas que le gustaban a ella. Por eso había insistido en que Salva repartiese alguna de las invitaciones a la inauguración entre sus propias amistades —profesores del instituto, compañeros del equipo de fútbol, viejos conocidos—, pero él había rechazado la propuesta.

—No, muchas gracias. No creo que les haga gracia pasarse la noche rodeados de un montón de pijos con el riñón forrado de billetes de quinientos.

Helena intentó tomarse a broma el comentario, pero sabía que Salva hablaba en serio. Era eso lo que pensaba de la gente con la que ella había empezado a relacionarse. Es cierto, sí, que muchas de aquellas personas eran de clase social alta y poseían una privilegiada situación económica. Pero no todas eran estúpidas, vacías o malvadas, como le gustaba pensar a Salva. Podía haber algún estirado, algún cursi, algún esnob, incluso algún imbécil. Pero también había hombres y mujeres inteligentes, cultos, amables, divertidos. Personas con las que se podía pasar un buen rato. Sí, eso era. Helena no pretendía que su marido se hiciese íntimo de cada uno de sus conocidos, pero sí que intentase disimular un poco esa antipatía indomable que parecía sentir por todos aquellos que habían aparecido en su vida al mismo tiempo que el éxito profesional.

Hacía tres años que su trabajo como pintora había empezado a dar sus frutos: sí, después de decenas de exposiciones colectivas, de pequeños fracasos, de dificultades de toda índole, uno de sus cuadros había ganado el primer premio del concurso de pintura que convocaba un banco. Recordaba perfectamente el día en que el presidente de la entidad la llamó para felicitarla y le dijo que quería ver su estudio. Casi le da la risa: su estudio. Helena pintaba en un diminuto trastero de la casa en la que vivían, una habitación de cinco metros cuadrados, sin más luz que la que entraba por una claraboya. Pero aquel tipo, que era alto, elegante, distinguido, se empeñó en ver lo que pomposamente llamaba «su obra» y Helena, de forma más humilde, «mis cuadros».

El caso es que el banquero entró en el estudio o lo que fuera aquel cuartito miserable, y no hizo ningún comentario acerca de la oscuridad, la pequeñez o el olor rancio de las cañerías. Felicitó a Helena y le compró cuatro pinturas. Dos días más tarde, la telefoneó para invitarla a ella «y a su esposo» a un cóctel en su casa.

A Salva le hizo gracia aquella convocatoria y la posibilidad de meter la nariz, al menos durante unas horas, en el universo de los privilegiados. Mandó al tinte su único traje y convenció a Helena de que debía comprarse un vestido bonito. Ella no quería: la conciencia de llevar varios años viviendo del sueldo de Salva (sus ingresos como asociada en la universidad eran ridículos) hacía que

moderarse sus gastos de una forma exagerada. Así que sólo por la insistencia de su marido se compró un pantalón de crepe de seda negro, una blusa blanca y unos zapatos de tacón que la hacían parecer aún más alta de lo que ya era.

Salva silbó cuando la vio arreglada para la fiesta, con el cabello negro recogido en un moño italiano, el maquillaje sabiamente aplicado y su espléndido cuerpo envuelto en aquellas prendas de calidad.

—Cuando todas esas pijas ricas te vean entrar, se van a arrepentir de haberte invitado.

Helena se sentía aterrada ante la idea de enfrentarse a un montón de desconocidos. Se dijo que no sería capaz de hacerlo de no tener a Salva al lado, y le apretó la mano en el taxi; y al subir en el ascensor que los llevaba al ático del edificio de lujo, y al entrar en el espléndido recibidor de la casa, y en aquel salón lleno de gente. Fue Salva el primero en darse cuenta de que aquella estancia, la fiesta entera, estaba presidida por un cuadro obra de Helena, que los anfitriones habían colocado en el centro del salón.

Y sí, fue también Salva quien entendió que la vida de ambos estaba a punto de cambiar cuando el banquero aficionado al arte y su esposa dejaron plantada a la pareja con la que estaban charlando para saludarlos calurosamente. Luego, él se dirigió al resto de los invitados.

—Señoras y señores... Demos la bienvenida a la artista.

Fue como escuchar unas palabras mágicas. Las miradas convergieron en Helena, y alguien inició un aplauso que en seguida secundaron todos aquellos hombres y aquellas mujeres elegantes, glamurosos, seguros de sí mismos, bendecidos por la fortuna y seguramente también por la vida. Helena levantó un poco la cabeza para recibir aquel aplauso con el corazón alborotado y los ojos brillantes. Salva, con prudencia, dio un paso atrás para dejar que su mujer disfrutara de su éxito.

Aunque un buen observador habría podido decir que lo que hizo fue iniciar la retirada.

Después de esa noche cambiaron muchas cosas. Helena vendió prácticamente todos sus cuadros, que llevaban años almacenados en casa de sus padres, esperando no se sabe qué (quizá un golpe de suerte, quizá un milagro), y alquiló un estudio en condiciones. Allí pasaba cinco o seis horas al día, pintando

con la conciencia feliz de que había personas interesadas en lo que ella hacía. Llegaron las entrevistas en suplementos de arte, las exposiciones colectivas, las críticas elogiosas en publicaciones especializadas. Helena empezó a tratar a gente con la que nunca creyó que pudiese siquiera coincidir bajo el mismo techo: críticos de prestigio, coleccionistas, marchantes, artistas consagrados. El mundo que hasta entonces se había contentado con mirar a través del ojo de la cerradura.

Llegó la primera exposición en solitario en una pequeña galería, la venta de casi toda la obra, la adquisición de un local espléndido que convirtió en su estudio, la consolidación de su puesto en la universidad: Helena ya no era sólo una doctora en Bellas Artes, sino también una artista emergente de la que hablaban las revistas. Y llegaron otras cosas: las invitaciones a fiestas, los viajes relámpago a una feria internacional, la adquisición de un estatus de celebridad con el que Helena nunca había soñado... pero que aceptaba de buen grado. No es que fuese vanidosa —al menos, no se consideraba así—, pero resulta muy difícil ignorar el dulce canto de sirenas de los elogios, de los halagos. Pese a todo, intentaba ser la misma persona que era antes de que la suerte y el éxito llamasen a su puerta. Se multiplicaba para atender sus compromisos profesionales y no perder de vista su vida familiar. Se marchaba media hora antes de una inauguración para tener tiempo de cenar junto a Salva, llegaba quince minutos tarde a una conferencia por acompañarlo a él a hacer algún recado... No salió ni una sola tarde, ni una sola noche, sin pedirle que la acompañara. Pero muchas veces Salva no quería ir con Helena. «Me aburro en esas reuniones —decía—, no soporto a esa pandilla de lechuguinos que te hacen la rosca.» Y Helena, cansada de discutir, de suplicar, se iba sola.

Aunque no quería reconocerlo ante sí misma, tal vez era lo mejor. Porque las pocas veces que Salva accedía a ir con ella se pasaba la tarde encerrado en un mutismo extraño mientras dibujaba en el rostro una sonrisa amarga. Eso, cuando no prefería lanzar pullas a diestro y siniestro con el único objetivo de molestar a todo el mundo. Y luego aquel afán suyo por evidenciar que estaba fuera del ambiente refinado y algo esnob de los artistas y de los inversores, como aquella tarde que se dedicó a beber el vino que les habían servido (un Vega Sicilia de 200 euros la botella) utilizando una pajita. O la noche que se

presentó con vaqueros y zapatillas de deporte en el palco del Teatro Real donde tenían dos localidades para el estreno de una ópera. Helena intentaba por todos los medios no dar importancia a aquellas salidas de tono de su marido, y repetirse a sí misma que había tenido cierta gracia la aparición de Salva con tejanos y deportivas dos minutos antes de que empezase a sonar la obertura de *La urraca ladrona*. Pero no tenía gracia. Ninguna. Porque aquel mundo donde él se esforzaba en aparecer como una mosca en un vaso de leche era ahora el mundo al que ella pertenecía. El mundo con el que había soñado durante años y al que de pronto parecía pertenecer.

Últimamente parecía que Salva ni siquiera era capaz de alegrarse al saber que había vendido una obra nueva. «¿Otro?», decía sin disimular su desinterés cuando le comunicaba la venta de un cuadro. El día que le contó que Berta, su marchante, había conseguido para ella una exposición en solitario en la mejor galería de Madrid se limitó a darle la enhorabuena y a cambiar de conversación. Sin embargo, luego había querido invitarla a cenar para celebrar el éxito, y hasta la acompañó a la galería para ver de cerca el lugar donde iban a mostrarse los cuadros. Y aquel día, por la mañana, le había mandado un ramo de flores para desearle suerte en la apertura. Helena casi se había echado a llorar al ver la firma garabateada para rubricar los buenos deseos.

Y nueve horas después, Salva había desaparecido.

Helena volvió a mirar el reloj. Eran las ocho en punto. Hacía casi media hora que Salva había salido. Su móvil estaba desconectado. Hizo un último intento de hablar con él justo cuando llegó el primer invitado, un hombre de negocios italiano que ya le había comprado dos obras, y Berta le indicó por señas y con una mirada asesina que apagase el teléfono.

Aquella mañana, cuando le envió las flores con la tarjeta cargada de buenos deseos, Salva se había creído capaz de vivir junto a Helena los acontecimientos de la tarde inaugural: el aluvión de desconocidos obsequiosos, los besos al aire, las babosadas de todo aquel tropel de supuestos exquisitos que jugaban a ser expertos en arte sin disimular del todo que el asistir a exposiciones y comprar cuadros no era nada más que otro antídoto para el aburrimiento. Se había acicalado cuidadosamente, había estrenado traje —el traje de un diseñador italiano que Helena, cómo no, le había regalado— y hasta se había afeitado con

espuma. Sí, quería estar con su mujer. Sí, quería apoyarla y animarla, y ser testigo de su triunfo, y dejarse tocar de refilón por los aplausos, y aceptar las felicitaciones que iban dirigidas a ella y estrechar manos de personas que no sabían su nombre. Que ignoraban todo de él salvo que era el marido de Helena Sallent.

Pero luego llegó a la galería y apareció aquella estúpida, Berta —pelo rojo de *enfant terrible*, ropa carísima y unos aires de grandeza que más bien parecían huracanes— y se llevó a Helena. «Me la prestas un momento, ¿verdad?», había dicho la bruja de cabello de fuego, y él se había quedado solo allí, consciente una vez más de no pintar nada. De ser un cero a la izquierda.

—Tengo que salir un segundo, necesito hacer una llamada —le dijo a Helena, interrumpiendo unos instantes su conversación con la jefa de prensa de la galería. Ella asintió con una sonrisa.

Posiblemente, se dijo Salva, ni siquiera lo había oído.

Mientras se alejaba calle abajo —no corriendo, desde luego, pero sí a un paso bastante más rápido de lo normal— pensaba en cómo podía haber acabado así, huyendo no sabía de qué.

O quizá sí lo sabía: huyendo de la persona a la que más quería en el mundo. Huyendo de Helena, de su aura triunfal, del éxito que se había ganado a pulso durante muchos años de trabajo. Del éxito por el que él también había trabajado. Porque —como la propia Helena se encargaba de recordar a todo el mundo— había sido él quien había insistido en que Helena acabase su tesis en lugar de ponerse a trabajar como profesora de pintura, había sido él quien la había animado a aceptar aquellas clases en la universidad que le quitaban tiempo y estaban mal pagadas, había sido él quien se había empeñado en que empezase a pintar en serio. La ayudó a acondicionar aquel cuartito que no se podía llamar estudio, a trasladar allí todos sus bártulos. Incluso le regaló un caballete nuevo y un lote de pinceles que luego Helena tuvo que cambiar porque no le servían. Eran tiempos felices, pensaba Salva. Tiempos en los que su mujer necesitaba de su amor, de su confianza, de su protección. Sí, eso era. A Salva le encantaba cuidar de Helena, mimarla, insuflarle confianza, decirle que ahí estaba él para arrimar el hombro, ya fuese repintando la pared del estudio o aceptando unas tutorías extra para ganar un poco más de dinero que le permitiese a ella comprar

lienzos, pinturas, barnices, lo que fuera. Era maravilloso hacer ese esfuerzo, renunciar a cosas en beneficio de su mujer, tranquilizarla en sus dudas, animarla, confortarla, como aquella vez que llegó llorando porque le habían comunicado que no tenía ninguna posibilidad de hacerse con una plaza fija que se había convocado en la universidad. Él la había abrazado y le había dicho que ellos se lo perdían.

—Pero Salva, ¿cómo me voy a pasar toda la vida como asociada, ganando seiscientos euros al mes?

—¿No te das cuenta de que así tendrás más tiempo para pintar?

—¿Y el dinero?

—No te preocupes por el dinero.

Y era Salva quien lo hacía, quien se buscaba unas clases en una academia nocturna para sacarse un sobresueldo, quien renunciaba a pequeños caprichos para que Helena no tuviese que pensar que, en efecto, lo que ella ganaba en la universidad no llegaba ni para comprar los materiales de pintura. Pero eran felices, se decía Salva todos los días. Él cuidaba de Helena. Y Helena se dejaba cuidar. Hasta que el mal viento del éxito entró por la ventana y se llevó todo eso.

Salva recordaría para siempre la noche en casa de aquel ricachón, cuando Helena hizo su entrada triunfal y de pronto se sintió desplazado. Él mismo se daba cuenta de que era absurdo, pero notó como si de pronto menguase incluso desde el punto de vista físico. Como si, más que pequeño, se hubiera vuelto invisible. Helena no se dio cuenta: estaba noqueada por su propio triunfo, borracha de complacencia, ahíta de elogios, de cumplidos. En el taxi de vuelta a casa ella apoyó la cabeza sobre su hombro sin hablar, y Salva supo disimular aquel extraño malhumor cuyo origen no era capaz de determinar, pero que estaba ahí. Entonces pensó que se le pasaría. Que era sólo una reacción extraña ante lo desconocido: verse reducido a la condición de acompañante en un entorno extraño donde nadie sabía su nombre ni tenía la menor intención de averiguarlo. Y se durmió pensando que aquello desaparecería. Pero no fue así.

En los días siguientes la vida de Helena —la vida de ambos— dio el vuelco definitivo. Empezaba a entrar dinero a raudales en su magra cuenta corriente. También llegaron las entrevistas, las llamadas, las invitaciones.

Helena ya no era la tímida profesora universitaria, sino una artista. Un día llegó contando que, para darle una sorpresa, había liquidado con el banco el 20 por ciento de la hipoteca que pesaba sobre su piso (y cuyos plazos, hasta entonces, pagaba en solitario el propio Salva). Después se empeñó en hacer unas cuantas reformas en la casa: un parquet nuevo, un armario más grande, un cambio en los muebles de la cocina. Y luego, lo del coche: sin decirle nada, compró un coche para sustituir aquella carraca del año de la nana que habían usado los dos durante siete años.

—Te estás gastando un dineral —decía él.

—¡Pero es que estoy ganando mucho! Llevo tanto tiempo sin un céntimo, tanto tiempo dejándote a ti con todos los gastos...

Y Salva veía como, con toda naturalidad, Helena se empeñaba en que la vida de ambos variase gracias a su nueva situación. A su nueva vida, que de pronto había cambiado lo indecible. Su ámbito se llenó de personas ajenas. De gente desconocida a la que Helena se veía obligada a tratar. Al principio, Salva se consolaba pensando que a su mujer le gustaba tan poco como a él relacionarse con toda aquella legión de extraños (posibles compradores, posibles expertos, supuestos críticos y promotores), pero un buen día se dio cuenta de que Helena se movía entre ellos con una naturalidad insultante. No sólo no le molestaban: es que se sentía cómoda a su lado. Fue un mazazo para Salva, que necesitaba ver en su mujer una aliada de su incomodidad. Estaba dispuesto a estrechar manos, a fingir risas, a ejercer de relaciones públicas, pero quería que Helena encontrase aquella situación tan engorrosa como él. Pero para Helena aquellos cócteles, aquellas cenas, aquellas fiestas a las que ahora los invitaban, no suponían una maldición, ni siquiera un pequeño sacrificio. Eran parte del premio que le había tocado en suerte. No, ella no consideraba a quienes se le acercaban para cubrirla de elogios una pléyade de pelmas, desocupados o aduladores: eran gente agradable, bien educada, que alababa su trabajo.

—Pero ¿tú crees que alguno de éstos entiende algo de pintura? —le había dicho Salva una vez.

—Pues no lo sé, Salva... Pero tratan de ser amables.

—¿Amables? Te hacen la pelota.

Ella se había echado a reír al escuchar aquella frase.

—¿La pelota? ¿A mí? Como si yo pudiera servirles de algo... Si fuese millonaria, o... No sé, si me dedicase a la política... Pero sólo tengo mis cuadros. ¿Para qué vas a hacerle la pelota, como tú dices, a alguien que no puede darte nada?

A Salva no le quedó más remedio que reconocer que tenía razón: ¿qué podía hacer Helena por personas así: ricas, poderosas, cargadas de dinero y de prestigio social? ¿Qué necesitaban ellos de Helena? Salva tardó en entender que todos aquellos que rodeaban a su mujer para ensalzarla, que compraban sus pinturas muchas veces sin entenderlas lo más mínimo, pertenecían a esa clase de personas que se sienten atraídas por el talento ajeno como las moscas por la miel. Gente a las que deslumbra la inteligencia de otros, quizá porque reconocen que la suya no es gran cosa.

Lo que Salva no entendía era que Helena no despreciase a aquella gente, sino que pareciese encantada de recibir su atención untuosa, sus piropos melifluos. No, Helena no estaba incómoda con aquella mezcla insana de niños de papá, de nuevos ricos, de aristócratas con ínfulas de mecenas. A todos los trataba con la misma amabilidad sincera, con la misma simpatía. No sólo los toleraba: es que parecía que le caían bien. En vano intentó Salva que los criticase o que se riese de ellos en la intimidad de su hogar: lejos de participar de las burlas, daba la sensación de que le molestaban.

—¿Quién era aquel cachalote lleno de joyas que te daba la tabarra?

—¿De quién hablas?

—De aquella rubia tan operada... La que te invitaba a su casa de no-sé-dónde...

—¿Fernanda Ortega? Es una mujer muy agradable.

—Pues parecía completamente idiota.

—No lo es. Tiene una de las mejores colecciones de Tàpies de...

—Pues no será con lo que ahorra con el bótox, porque la cara la tenía como un tambor.

Aquel día, Helena había dirigido a Salva una clara mirada de reproche.

—A veces eres muy desagradable.

Y salió del salón, sin darle la oportunidad de responder. Aquel conato de pelea, lejos de hacer reflexionar a Salva sobre lo inconveniente de sus apostillas hirientes, le dio nuevos bríos, y empezó a burlarse sistemáticamente, con razón y

sin ella, de todo el que se acercase a Helena. Pero no volvieron a discutir por ese asunto: ella fingía no entender los comentarios mordaces y las frases despectivas que Salva lanzaba al aire.

Lo cierto es que, a pesar de haber ampliado su círculo de amistades, Helena nunca había desatendido a los amigos de siempre, ni a la familia, ni al propio Salva. Igual que en sus inicios, se multiplicaba para estar en todas partes a la vez. Para pintar, para dar sus clases, para asistir a una gala benéfica y a la comida que organizaba su suegra. Una vez se escapó de un concierto para no perderse la fiesta de cuarenta cumpleaños de su cuñado, y en otra ocasión durmió sólo tres horas para poder acompañar a Salva a un partido de fútbol. Los que la vieron allí, en la grada, tiritando de frío y de sueño, sin perder la sonrisa y animando a su marido, dijeron una y mil veces que hay que ver la suerte que tenía Salva. Al parecer, el interesado era el único que no se daba cuenta.

Luego fue lo de la casa: Helena empezó a decir que por qué no se mudaban. Su piso era pequeño (apenas sesenta metros) y ahora podían comprar algo más grande y en otra zona. En su fuero interno, Salva sabía que tenía razón: aquel piso en un barrio popular, estrecho y algo oscuro (un tercero sin ascensor) estaba bien para un profesor de instituto y su mujer becaria de la universidad... Pero ahora las cosas habían cambiado, y podían permitirse una casa mejor. La mudanza había quedado en suspenso, porque Helena estaba muy ocupada pintando, pero Salva tenía claro que iba a llegar el momento de planteárselo seriamente. Y entonces tendría que reconocer que su nueva vida —una vida mejor, sin duda— se la debía enteramente a su mujer.

Se sentía mezquino al pensar que añoraba el tiempo en el que era él quien pagaba las facturas. «No te preocupes, ya nos arreglaremos», decía él. Y se arreglaban. O, mejor dicho, lo arreglaba Salva, que encontraba unas clases particulares, o ayudaba a un primo suyo a hacer declaraciones de la renta, o escribía entradas para una enciclopedia. A Helena le dolía ver que era el único que hacía esfuerzos, pero él la tranquilizaba: «Tú pinta». Y eso fue lo que hizo. Ahora, que había llegado el momento de recoger el fruto de tantos esfuerzos —el fruto de los esfuerzos de ambos, como la propia Helena se encargaba de recordar—, Salva no era capaz de dejar a un lado sus prejuicios, sus miedos, y se negaba a compartir con su mujer las gozosas consecuencias del éxito.

Helena no entendía aquella tozuda negativa a sacar partido de la bonanza, como si todo lo que le estaba pasando no fuese una racha de buena suerte que tocaba a los dos. Salva no lo veía así, y se esforzaba en subrayar que el éxito era de ella, que el dinero era de ella, que los lugares a los que iban eran espacios reservados para ella, que era a ella a quien la gente quería conocer. Él no era nadie. Un oscuro profesor de matemáticas. Un maestrillo de instituto. El hombre vulgar de quien seguro que todo el mundo hablaba a escondidas, preguntándose qué demonios había visto en él una mujer tan bella y tan brillante como Helena. Una pintora cotizada y un simple docente. Una joven talentosa con un rutilante futuro y un simple funcionario del Ministerio de Educación al que había tocado la lotería por casarse con alguien como Helena, que era guapa, inteligente y ahora, además, rica. El convencimiento de que todos los que rodeaban a su mujer lo consideraban a él una pieza menor de la vida de ella llegó a convertirse en una obsesión. Se dijo que, después de todo, él no tenía por qué encajar en aquel mundo. Empezó a boicotear ostensiblemente los planes de Helena, a llegar tarde a sus citas, a evidenciar su aburrimento en los actos sociales, a presentarse incorrectamente vestido.

Para su desconcierto, Salva se dio cuenta de que la sensación que había experimentado la noche de la fiesta tras ser testigo de la transformación de Helena había arraigado en su interior. Y comprobó con espanto que una parte de él —una parte minúscula, ínfima, microscópica, una parte sobre la que no tenía el menor control— empezaba a detestar a Helena.

Sí, eso era. La niña tímida se había transformado en una celebridad. La pobre becaria, en una artista cotizada. La esposa dependiente, en un pájaro que volaba solo. Y Salva no estaba preparado para eso. Así que, sin ser del todo consciente, se pasaba el día poniendo zancadillas a su mujer. A la misma mujer que adoraba y de la que tan orgulloso se sentía. Luego, cuando ella tropezaba sin remedio en el obstáculo que él le había lanzado a traición, se arrepentía y se conjuraba consigo mismo para no volver a caer en semejantes ejercicios de malevolencia. Era entonces cuando aparecía en casa con una caja de bombones, cuando se pasaba la tarde en la cocina preparando una merluza al horno porque sabía que le encantaba, cuando alquilaba una comedia romántica de esas que rezuman almíbar y que eran las favoritas de Helena para que pudiesen verla juntos en el sofá. Aquellos momentos eran una especie de tregua para las dos, sobre todo para Salva, que se engañaba a sí mismo diciéndose que ya lo llevaba

mejor, que estaba aprendiendo a convivir con el triunfo de Helena, que le faltaba poco para adaptarse como un guante a esa nueva vida que les había caído encima. Pero entonces pasaba algo: no sé, aparecía en escena un nuevo amigo más insoportable que los otros, alguien lo ignoraba al saludar a su mujer, se celebraba otra fiesta, llegaba otra crítica positiva..., y de nuevo aparecían los celos, las inseguridades y la envidia.

Aquella mañana, la de la exposición, se había levantado repitiéndose que nada debía estropear la gran noche de Helena, le había enviado las flores —unas flores preciosas y carísimas— y se había puesto el traje nuevo que costaba su sueldo de un mes sin hacer comentarios sobre la estupidez de gastar 1.500 euros en un pantalón y una chaqueta. Había llegado pronto del instituto, se había afeitado cuidadosamente, había cubierto a Helena de abrazos y de piropos, y la había tomado de la mano mientras, en el taxi, se dirigían a la galería. Allí, como siempre, Berta salió a su encuentro y lo saludó apenas sin mirarlo, para llevarse a su mujer al otro extremo de la galería, y Helena ni siquiera se dio cuenta de que estaba en una esquina, colgado como un jamón. Más solo que la una.

Y entonces fue cuando aquel tipo, el cincuentón gordo y medio calvo, se le acercó y sin saludarlo, sin reconocerlo, sin presentarse siquiera, le dijo que no podía estar allí, que aún faltaba media hora para la apertura. Y cuando Salva, con un hilo de voz y las mejillas enrojecidas en una particular mezcla de ira y de vergüenza, le dijo que era el marido de Helena, aquel imbécil lo miró de arriba abajo y le pidió perdón entre dientes antes de alejarse meneando la cabeza como si no entendiera nada. Y Salva, que notó que le faltaba el aire, se acercó a Helena y le dijo: «Oye, tengo que hacer una llamada», y se alejó de la galería, de la calle, del barrio, de Helena, de todo aquello en lo que se había convertido su vida y que, pese a intentarlo con todas sus fuerzas, se daba cuenta de que ya no podía soportar ni un segundo más.

Amar y envidiar

Tan natural es dejarse llevar por el amor como escapar de él. Ambos caminos están motivados por el mismo principio básico: el yo. Amamos e invertimos energía en la relación amorosa en la medida en que ésta nos permite ser quienes deseamos ser. Cuando relación e identidad están en equilibrio, el amor fluye en la pareja y la alianza se fortalece. Estamos diseñados genéticamente para amar, sí, pero también para preservar nuestra imagen, nuestra posición en el grupo. Cuando en una relación de pareja nos vemos amenazados en este sentido, podemos llegar a huir de la persona amada.

Salva...

Salva se pregunta cómo puede haber llegado a esta situación, en la que huye de la mujer que ama, pero, en realidad, huye del que no quiere ser, de una imagen de sí mismo que le hace sentirse muy inseguro. Veamos cómo ha ocurrido.

Salva observa a Helena feliz con su nueva vida, se ha convertido en una artista valorada. En todo este tiempo ella no ha dejado de estar a su lado, de acompañarlo, y nunca le ha dado señales de preferir a otro o de desear una vida sin él. Tienen más dinero, una casa más grande... Todo son buenas noticias. Todos esos éxitos se deben también a él, a un trabajo en equipo: de esfuerzo económico, de motivación, de apoyo. Es una base firme para valorarse de manera positiva y disfrutar de la nueva situación. Sin embargo, todo lo que está pasando le hace sentirse muy molesto, tremendamente infeliz.

Reconocerse tristes o infelices cuando la pareja comienza a tener éxito no es algo fácil. Nos devuelve una mala imagen de nosotros mismos. Nadie quiere ser un egoísta, un machista, un celoso o un envidioso. Y desde el mismo momento en que experimentamos un sentimiento contrario a lo que se «debería» sentir, la máquina mental

que preserva nuestra imagen comienza a funcionar. Salva cree que el problema no está en él, sino en la situación, en esos imbéciles de... (Pero ¡menos mal que ahí está él para proteger a Helena de tanto intruso indeseable!).

La dificultad para sentirse bien con los éxitos de Helena nos da una pista sobre el impacto negativo que le provocan. Estar con personas de un nivel económico o cultural más alto, en un contexto al que no se pertenece, puede causarle a cualquiera una inseguridad inicial, pero sobre todo puede provocar un gran impacto emocional a quien parta de una baja confianza en sí mismo. Esa base frágil, porosa, es la que ha permitido que una idea haya calado profundamente en la mente de Salva: ella es una triunfadora y yo un fracasado. Un fracasado a la vista de todos.

La autoestima

Efectivamente, esa creencia sobre uno mismo no ha surgido de repente, a causa de la nueva situación, sino que ya formaba parte de Salva, pero lo superaba construyendo una vida al lado de su mujer que le proporcionaba un rol, una imagen de hombre fuerte, valioso y capaz. Para entenderlo, sigamos el ejemplo de un cuento clásico que, como todos los grandes cuentos, pasan de generación a generación porque encierran verdades muy importantes para las personas: *Blancanieves y los siete enanitos*.

Todos los días, la madrastra del cuento se mira al espejo mágico para preguntarle quién es la más bella, y el espejo siempre le responde lo mismo: «Eres tú la más bella». Nuestra mente funciona de manera parecida. Construimos un concepto de nosotros mismos a través de actuaciones, decisiones y relaciones que tienen como resultado un balance positivo para nuestra imagen.

De hecho, en los estudios sobre la autoestima se pone de manifiesto que la gran mayoría de las personas tenemos un alto concepto de nosotros mismos, incluso por encima de la media.¹ Se considera que esta tendencia, que comienza a los cinco años, acostumbra a mantenerse y es útil desde el punto de vista adaptativo, porque nos estimula o motiva para vivir. Tendemos a estar con las personas que nos devuelven una

imagen positiva de nosotros mismos y evitamos a aquellos que nos hacen sentir inferiores. Asimismo, valoramos a las personas modestas, humildes, que nos parecen más cercanas y no estimulan que cuestionemos nuestras cualidades.

La autoestima nos indica si nuestras reservas de afecto, reconocimiento, logros y autonomía están satisfechas. Mientras la autoestima es buena, no existe necesidad de cambio. En principio, el camino que seguimos es el óptimo para nosotros. Pero cuando empeora el sentimiento hacia nosotros mismos, comenzamos a notarlo en el desánimo: una señal valiosísima a nuestro alcance que nos indica que algo importante para nosotros no está siendo satisfecho. Un ejemplo es la señal de incomodidad y desasosiego que Salva experimenta desde que Helena tiene prestigio.

Es completamente normal que la autoestima varíe en épocas de cambio, de adaptación a situaciones nuevas que requieren de nosotros un esfuerzo para actuar y salir airoso, y provocan cierta desconfianza en nuestra capacidad o valía. ¿Sabré desenvolverme? ¿Lo conseguiré? ¿Me aceptarán? Salir de lo que suele conocerse como «nuestra zona de seguridad» se convierte en un reto. Cuando lo superamos, se produce un enriquecimiento, una sensación de fortalecimiento y un avance vital.

Sin embargo, los grandes progresos se producen, sobre todo, cuando nos enfrentamos a cambios que nos cuestionan, que nos obligan a preguntarnos por nuestro valor y a tomar decisiones respecto a quiénes queremos ser, estimulándonos para dar un giro a nuestra vida. Como a la madrastra de la Blancanieves, a menudo los grandes retos para nuestro yo aparecen con la presencia de uno o más rivales. Aparece alguien en nuestro entorno que ofrece la imagen que deseáramos para nosotros mismos. Alguien que sobresale y obtiene admiración, afecto o prestigio por algún aspecto concreto, y desde ese punto de vista constituye un potente estímulo para la comparación y la autoevaluación. Salva se compara con las personas que rodean a Helena y con la misma Helena. Ahora el ambiente está repleto de personas que han llegado alto en la sociedad y él es un «maestrillo». Su mujer es bella, inteligente, rica y con éxito social, él es un «fracasado».

Las rutas de la rivalidad

Todos tenemos rivales con los que nos comparamos y, gracias a ello, obtenemos una «medida» de nosotros mismos, un posicionamiento social. Desde este punto de vista, podríamos decir que los rivales son necesarios, porque nos ayudan a marcarnos metas y a motivar el cambio personal. La rivalidad puede estar presente entre familiares, compañeros, amigos y, por supuesto, también en la pareja. Pero ¿qué opciones tenemos a la hora de gestionar la rivalidad? ¿Cuáles son las rutas psicológicas posibles? Depende en gran medida del significado que extraemos de la comparación con los demás:

La ruta segura: «*Se puede hacer mejor...*», «*Se puede saber más...*», «*Se puede vivir mejor...*». Esta interpretación conlleva una expectativa de mejora, una meta de progreso y una actitud de cambio, de aprendizaje y de superación. Lo que las personas sentimos cuando seguimos este proceso es sorpresa, curiosidad, admiración y alegría. Tendemos a mostrarnos abiertos, confiados y, lo más interesante, perseveramos en los intentos por aproximarnos o superar al rival. Acercarse a conseguir algo parecido, igual o superior a lo que ha conseguido el «modelo» es una fuente de satisfacción. Se puede considerar una ruta de progreso por los avances que se realizan al imitar o aprender del rival. A esta ruta se suele hacer referencia popularmente cuando se habla de «envidia sana».

La ruta peligrosa: «*Yo no soy, ni seré como...*», «*Yo soy inferior a...*». Esto implica una expectativa de rechazo, un temor a ser descubierto en esa inferioridad.² La vía de actuación que se abre en este caso está organizada en torno a una meta: demostrar que no se es inferior. Para ello, y simplificando, podemos servirnos de varias estrategias:

- *Hacer constantes exhibiciones ante los demás*, es decir, dedicar la energía a demostrar que somos tan buenos como el otro en tal cuestión, o bien constatar que no nos influyen, que somos independientes de su juicio, afirmándonos en los atributos que precisamente nos diferencian más. Algo así le está sucediendo a Salva, por ejemplo, cuando acude a la ópera con ropa informal o bebe con una pajita un vino caro.

- ***Negar, quitar importancia o criticar aquellos aspectos en los que nuestros rivales sobresalen o despreciar a las personas en su globalidad. Por ejemplo, señalando los aspectos negativos del aspecto físico de las personas, dudando de sus intenciones, etc.***
- ***Tirar la toalla, inhibirnos y ocultarnos ante el posible juicio de los demás. Por ejemplo, dejando de participar en las conversaciones o evitando las reuniones en las que uno se puede sentir desplazado o inferior ante los demás. O un ejemplo más drástico aún: abandonando la relación.***

Los sentimientos que nos regulan en este caso son la tristeza, la envidia, los celos, la rabia y el odio hacia uno mismo y el rival. La actitud que nos rige es defensiva o agresiva, de modo que esta ruta no favorece el progreso personal. Y esta ruta es la que ha seguido Salva.

El sentimiento de inferioridad

El sentimiento de inferioridad puede llegar a ser muy peligroso, ya que se basa en el desprecio a uno mismo y, como compensación, en el desprecio hacia los demás. Llega un momento en el que la pareja se puede convertir en la prueba del propio fracaso, y entonces es inevitable sentir envidia y odio hacia ella. Muchas personas con baja autoestima combinan amor y odio en sus relaciones de pareja. Sienten gran admiración por sus parejas y, a la vez, las odian cuando se comparan con ellos.

El deseo profundo de Salva es que su mujer vuelva al estado de dependencia que mantenía antes, pues eso resolvería el problema. Algunos hombres optan por esta solución, presionando, castigando o maltratando a sus mujeres para que no progresen, con la intención de recuperar su seguridad. El rechazo por uno mismo y por la vida que se lleva puede desahogarse a través del desprecio a la pareja, que se expresa de muchas maneras: con gestos, burlas, sarcasmos, críticas o, de manera más sutil, como empezó a ocurrirle a Salva, mostrando desinterés por los éxitos de Helena, resultando informal en

las reuniones o dejándola en evidencia. Las investigaciones sobre comunicación en las parejas han demostrado que aquellas en las que están presentes estas expresiones de desprecio no sólo fracasan más rápido sino que llegan a padecer más enfermedades.³

Tener una experiencia de inferioridad junto a la expectativa de ser criticado, rechazado o abandonado por la falta de valor es una de las mayores amenazas psicológicas para las personas. Proteger nuestra imagen es tan importante que las comparaciones y rivalidades están presentes en los niños desde muy pronto y se refuerzan en la adolescencia. Pero descubrir a tiempo la ruta que estamos tomando nos puede ayudar a dar un giro significativo a nuestra vida.

Helena...

Seguro que casi todos estamos de acuerdo en que Helena tiene derecho a vivir su momento estelar, a saborear la miel que es fruto de un trabajo y esfuerzo constante. También es bueno para ella sentir que puede contribuir económicamente a mejorar las condiciones de la vida familiar. Pero todo lo que ocurre en una pareja, bueno o malo, es fruto de los dos, de la responsabilidad compartida.

Helena no ha empatizado con Salva. Es verdad que ha sido atenta, generosa, cariñosa, pero no ha sido capaz de acercarse a los sentimientos de él desde que empezó todo el proceso del éxito. A pesar de la actitud negativa de Salva, no le ha preguntado: ¿Cómo te sientes desde que mi vida ha cambiado? ¿Cómo estás?

No es fácil empatizar con quien contradice nuestro momento de felicidad, sobre todo cuando se está borracho de éxito. La euforia de los momentos de éxito lleva la atención a todo aquello que la confirma, buscando la complicidad, la empatía en los demás o el contagio. Parece ser que, cuanto más impacto emocional negativo nos provoca el disgusto de otros, más difícil se vuelve la empatía y más «desviaciones egoístas»⁴ se producen, hasta que tendemos a hacer aquello que nos alivia a nosotros mismos pero que no reconforta a los demás. Cuando nos asaltan las dudas, nos convencemos con un «Ya se le pasará, es normal, son muchos cambios», y miramos a otra parte más dulce.

Pero no relacionarse con lo que realmente está sintiendo Salva es equivalente a ignorarlo. «A veces eres muy desagradable», le dice Helena ante las insistentes burlas que hace de sus nuevos amigos... Actúa como si no estuviera pasando lo que pasa y eso aísla aún más a Salva. Esta falta de contacto con los sentimientos conflictivos es muy grave en las parejas y es uno de los síntomas más frecuentes de incomunicación. Y aunque permite mantener viva (en estado vegetativo o «en coma» sería mejor decir) la relación, se mantiene al precio de convertirlos en una pareja de desconocidos.

Ahora que todo va bien para ella, no puede arriesgarse ni a perder esa vida nueva ni a perder a Salva. Su éxito es «su obra» y Salva es la base de seguridad desde la que explora. Se convierte en una «supermujer» que se multiplica para acompañarle al fútbol, a los recados... Se esfuerza por llegar a cenar a tiempo, es generosa y amable con él... Paradójicamente, cuanto más supermujer es Helena, más inferior se siente Salva.

Si Helena se hubiera quedado durmiendo las horas que necesita, si hubiera dejado de correr y no le hubiera acompañado a algún recado, si le hubiese expresado directamente cuánto le hieren sus desprecios, entonces se habría arriesgado a que Salva se expresase, se quejase de su ausencia, de su independencia, de su nueva vida. Habría abierto la puerta del conflicto, estimulando a Salva para que le dijera la verdad: que no es feliz. Pero Helena huye del conflicto que podría poner en riesgo su éxito. Ambos disimulan todo el tiempo lo que en el fondo piensan y sienten. Este baile de máscaras tan frecuente en las parejas desgasta poco a poco nuestra energía e ilusión. Cuanto más tiempo pasamos sin sincerarnos, más difícil es afrontarlo y más nos alejamos de nuestro verdadero yo.

Sentir y conocer

Salva ha tomado una decisión: escapar de la angustia; abandonar a Helena con su nueva vida para regresar a la vida anterior, libre de exigencias. Es una solución que sólo le libera a corto plazo, porque implica perder el amor y un proyecto de vida. Otra alternativa habría sido aprovechar la información que le aportan sus sentimientos para analizar qué metas tiene, quién quiere ser, hasta dónde quiere llegar y cuáles son sus valores.

Para ello es necesario pararse a *sentir*. Cuando el sentimiento es amargo, tendemos a hacer justo lo contrario, huir. Pero lo que sentimos *nunca* es el problema, sino el resultado de una manera particular de relacionarnos con la realidad. El sentimiento es el *valor* que le damos a algo, el *significado* que producen en nosotros unos hechos, y no tiene por qué ser igual a lo que sentirían otras personas en esa misma situación. Los sentimientos se producen de manera involuntaria y no puede evitarse que aparezcan. Suceden como otras tantas cosas que no podemos controlar. Por ese motivo, es inútil *resistirse a sentir*. Un sentimiento es como una huella, algo que nos define, pero no somos nosotros. Sentir envidia u odio no nos convierte en malos. Tenemos derecho a sentir lo que sea.

Salva comenzó con apertura y curiosidad ante la primera invitación a cenar en casa del banquero. También detectó el primer aviso de incomodidad en la sala ante los aplausos a Helena y en el coche, cuando regresaban a casa. En aquellos momentos, se dio cuenta de su mal humor, pero lo atribuyó a una reacción ante lo desconocido. Nuestra mente nos protege constantemente, haciendo de la verdad algo huidizo. A menudo estamos a punto de encontrarnos, pero en un segundo nuestras defensas levantan para nosotros un nuevo escenario, que nos alivia de inmediato, y la vida sigue.

Es complicado para todos detectar que estamos inseguros en los momentos cruciales. Sin embargo, es excelente hacerlo, por el gran conocimiento sobre nosotros mismos que nos aporta. Para lograrlo debemos aceptar la experiencia, lo que significa dejar de ser jueces y convertirnos en reporteros gráficos de nuestra propia vida. Es preciso «fotografiarnos» en los instantes claves y vernos como si no fuéramos nosotros, desde la distancia. Fotografiar cada situación y el sentimiento que la acompaña es una puerta de entrada a la intimidad.

La primera fotografía es impresionante para cualquiera. Salva nota que mengua desde el punto de vista físico. Por un lado, es capaz de ver las ventajas que conlleva lo que sucede, pero por otro, se enfrenta a una experiencia compleja que implica muchas emociones combinadas: El *orgullo* y el *amor* por su mujer, bella e inteligente, que es reconocida por personas importantes. La *tristeza*, el pesar que le embarga al enfrentarse a la pérdida de su rol (la del marido fuerte que apoya, cuida y mimaba a una Helena que le necesita, que es vulnerable sin él). Los *celos*, cuando ve que Helena se divierte con otros

y es feliz con personas que no tienen nada que ver con él. La *vergüenza e ira*, cuando es tratado como alguien corriente o se ve a sí mismo fuera de lugar. La *rabia* contra sí mismo por no saber dominarlo y contra Helena por vivir ajena a sus sentimientos y ser feliz cuando él se está hundiendo. El *miedo* a ser rechazado, criticado o quizá abandonado en un futuro próximo. Tiene tanto miedo que no se ha dado cuenta de que Helena no necesita un hombre rico a su lado, sino a él, con quien tiene un proyecto de vida. Un proyecto que deberá reorganizarse en común ahora que están cambiando las cosas, porque la vida está en evolución constante.

Es preciso *aceptar* la información que nos arrojan los sentimientos, la imagen de sí que conllevan. Si el problema no está en la estupidez de los demás y en la candidez de Helena, sino en el hecho de sentirse inferior e inútil en estas circunstancias. Cuando nos ocurre esto, ¿qué podemos hacer por nosotros mismos para remediarlo?

Comprender, aceptar y progresar

Nadie está dudando del valor de Salva. Sólo él lo sospecha. Cuando el presente no acaba de justificar nuestras emociones, debemos buscar las respuestas en nuestro pasado: en nuestras historias de amor y prestigio. Y la primera historia nos transporta hasta nuestros padres y hermanos.

Ser amado incondicionalmente en nuestra infancia es la base de seguridad en uno mismo. Eso significa ser amado y aceptado con independencia de lo que se consiga y opinen los demás. Uno es querido simplemente por existir, por ser hijo, hermano, amigo o niño. Se es apreciado por ser único y diferente a los demás. Esta experiencia es una coraza para explorar el mundo con curiosidad y deseos de aprender. El amor condicional se caracteriza por lo contrario: por mostrar orgullo o amor sólo cuando el niño alcanza las metas que desean los padres. Dejando de mirarlo y hablarle, o despreciándolo cuando no se comporta como se espera u otros le superan, comparándole negativamente. Esta experiencia determina la creencia básica de que uno sólo puede ser amado o apreciado cuando llega alto, cuando es tan trabajador o inteligente como alguno de los padres o bien cuando supera a los demás.

La visión de uno mismo también se conforma a través de la identificación con el padre o la madre y lo que éstos representan socialmente. La identificación con un padre anulado por una madre dominante, o que decepciona a la madre o a la familia por no llegar más lejos y «no estar a la altura», puede convertirse en un motivo organizador de la existencia: lleva a evitar de un modo inconsciente aquellas situaciones que lo representan de manera similar o a tender a establecer relaciones en las que eso no puede suceder. La autoestima depende de eso.

Las primeras historias amorosas en la adolescencia o en la primera juventud también son muy influyentes y pueden transformar lo aprendido en la infancia familiar, o por el contrario, reforzarlo. Las atribuciones o explicaciones que nos damos respecto a por qué somos aceptados o rechazados determinan dónde pondremos la atención y a qué daremos importancia en las siguientes relaciones. Pero a lo largo de la vida es preciso actualizarse, reprogramarse, reorganizarse, lo cual es posible porque somos seres inteligentes y con un cerebro plástico preparado para cambiar. Es el momento de reconocer nuestro *valor* como personas desde nuestro punto de vista, no desde el de nuestros padres, maestros o parejas del pasado. Es la ocasión de mirar quiénes queremos ser y qué personas son verdaderamente importantes para nosotros.

«¿Es bueno que la persona a la que amo triunfe personalmente? ¿Qué tiene de bueno para mí?...» «¿Cómo me valoro a nivel profesional?» «¿Necesito ganar más dinero para sentirme mejor?» «¿Qué experiencias han marcado esta manera de sentirme?» «¿Fueron buenos esos jueces? ¿Deben seguir influyéndome o es el momento de intentar superarlo?» «¿Qué cambios podría hacer en mi vida para sentirme valioso y seguir con la persona que amo?» «¿Me gusta cómo actúa Salva?» «¿Tengo derecho a expresar mis disgustos a mi pareja?» «¿De qué tengo miedo?»»

Son preguntas importantes que se pueden abordar desde la intimidad en la que nadie nos juzga, ni siquiera nosotros. De ese modo, el siguiente paso será más fácil: abrirse al otro.

Comunicar lo que sentimos

Da lo mismo quien dé el primer paso para ello. A menudo le damos demasiada importancia a eso. Se trata de un asunto muy trascendente para el futuro de ambos y no debemos posponerlo esperando a «que llegue el momento». Los momentos no llegan, los creamos. Incluso puede ser útil buscarlo con ayuda del otro: «Necesito hablarte de algo muy importante para mí... ¿Buscamos un momento...?». Cuando describimos lo que ocurre y cómo nos hace sentir sin culpabilizar al otro de ello, no sólo asumimos nuestra responsabilidad en la pareja y en la vida, sino que estamos ofreciendo el mejor estímulo para crear empatía. Estas conversaciones son claves para la vida de una pareja y suelen reforzar la relación (incluso aunque de ellas se desprenda una separación).

No siempre estamos preparados para ese análisis o comunicación. Pero la vida continúa y tarde o temprano volverá a sorprendernos con otro reto. Quizá entonces llegue el momento de abordarlo de otra manera. Sin conflictos, sin cuestionamientos no puede haber avance. Somos seres en desarrollo continuo. Seres con capacidad de elección.

Infieles

A Olga la conocía de toda la vida. Era lo que se dice una buena chica. Así, sin más. No era llamativa, no era extraordinariamente inteligente, no era especialmente guapa, ni destacaba por nada. Era una persona normal. Se había casado muy joven con su novio de la universidad: Mateo. Él sí era de esos tipos que están por encima de la media. Muy guapo, muy elegante, muy simpático. Venía de una familia de esas que en provincias llaman «de toda la vida» y tenía un trabajo estupendo y una nómina apabullante. Olga, sin embargo, era de origen modesto y trabajaba como secretaria de dirección, lo que significa que echaba más horas que un reloj y tenía un sueldo discretito. Sin embargo, a pesar de que no eran precisamente almas gemelas, Olga y Mateo hacían una pareja estupenda, se llevaban bien y parecían quererse mucho.

Tenían dos niñas. Guapísimas, por cierto. Olga decía que habían salido a su padre. La autoestima de Olga era más bien escasa, y por eso no perdía ocasión de dejar claro que su marido era más atractivo que ella, más listo que ella, y estaba mejor situado profesionalmente que ella. Cuando era testigo de aquellos ataques de humildad que me parecían absurdos, yo discutía con Olga. Pero no había nada que hacer. No es que mi amiga estuviese convencida de haber ganado el premio gordo de la lotería con aquel marido tan guapo y tan espabilado que le había tocado en suerte. Es que, además, estaba segura de que no se merecía a un ser tan fabuloso como Mateo. «No sé qué ha visto en mí», decía, y yo procuraba fingir que no la oía para no tener que contestar. Porque, sinceramente, había pensado lo mismo muchas veces.

Cuando ocurrió «aquello», Olga y Mateo acababan de celebrar su octavo aniversario de boda. Estaban felices, o eso parecía. Y entonces Mateo tuvo un desliz. La verdad es que no me interesé mucho por las circunstancias: posiblemente fue con una compañera de trabajo, una ejecutiva extranjera o la camarera de un restaurante. El caso es que engañó a Olga. De una forma bastante chapucera, por cierto: fue sólo una vez, le entraron remordimientos y lo confesó

todo como un colegial arrepentido. A mí me lo contó la propia Olga, llorando como una magdalena. Daba pena verla: sentía que su mundo entero se había derrumbado y, sobre los escombros, emergía ella, desconsolada y llorosa.

Lo peor era que la pobre Olga estaba convencida de que se había ganado la cornamenta. Qué se iba a esperar ella, tan feúcha, tan vulgar, compartiendo la vida con un hombre tan apetecible y tan estupendo como Mateo. Ahí la frené en seco. Le dije que no mezclase las cosas. Que la infidelidad no tenía nada que ver con los supuestos desequilibrios entre los miembros de una pareja. Que eran cosas que pasaban a veces. Cosas que dolían, que enfadaban, que mermaban la confianza, que herían una relación, a veces de muerte. Pero sólo a veces. Porque en muchas ocasiones una infidelidad —que no era, en realidad, más que una forma de crisis— se superaba y hasta llegaba a olvidarse.

Aquella tarde, Olga me miró con sus ojos hinchados y llenos de lágrimas y me hizo la pregunta que yo más temía: «¿Qué hago ahora?». Yo me mordí la lengua, claro. Porque si me ocurriese a mí lo que le había pasado a Olga, si mi marido llegase un día a casa confesando que se había tirado a su compañera, a su clienta o a la recepcionista, tardaría sólo unos segundos en señalarle la puerta para apresurarme a cambiar las cerraduras y asegurarme así de que iba a quedarse para siempre lejos de mi casa y de mi vida. Pero yo no era Olga, ni Olga era yo. Yo no estaba tan acomplejada con respecto a mi pareja, ni sentía por él ese amor reverencial que Olga experimentaba con respecto a Mateo. Yo podría hacer borrón y cuenta nueva, empezar otra vida sola, encontrar a otro hombre. Olga no. Si dejaba a Mateo iba a pasarse la vida cocinándose en su propia inseguridad, en su propia amargura, añorando a Mateo y lamentando eternamente el no haberle dado otra oportunidad. Así que respiré hondo, pasé la mano por el cabello quebradizo de Olga, le sonreí y le dije lo que esperaba escuchar: al fin y al cabo, Mateo había sido lo suficientemente honesto como para confesarle su aventura, ¿no? Podría haberla ocultado sin problemas. Posiblemente había tenido un momento de debilidad. Les pasa a muchos hombres...

Me habría gustado añadir «y a muchas mujeres», pero no quise complicar más el asunto. Aconsejé a Olga que se permitiese dar muestras de su disgusto durante unos días, que hablase claramente con Mateo de cómo se había sentido y

que le dijese con toda claridad que, si algo así se repetía, no volvería a verla en toda su vida. Y luego le aconsejé que intentase olvidar lo ocurrido, igual que habría aconsejado a un niño que tratase de borrar de la cabeza una pesadilla.

Lo hizo. Pero no porque yo se lo dijese, sino porque era lo que de verdad deseaba hacer. Sólo necesitaba una excusa para otorgar a Mateo el perdón que le salía de dentro. Así que eso fue lo que hizo: tragarse el sapo y seguir adelante. No fue fácil, y me consta. Después de aquello, Olga pasó lo que supongo que fue una depresión, y digo supongo porque ella nunca dio muchas explicaciones al respecto. Sé que estuvo desaparecida, que incluso pidió una baja laboral y que ella y Mateo siguieron una terapia de pareja. Al parecer les sentó bien. Las cosas entre ellos se arreglaron. Supongo que no completamente: la traición es algo que se perdona pero nunca se olvida del todo. Pero, después de unos meses raros, las aguas volvieron a su cauce y ambos parecían felices, como si hubiesen hecho borrón y cuenta nueva. Como si el desliz de Mateo se hubiese convertido en una pequeñísima mancha en su expediente de marido ejemplar.

La tarde que Olga me llamó y me dijo que quería hablar conmigo me temí lo peor. Quizá Mateo había vuelto a las andadas. Y esta vez, pensé, no iba a ser tan fácil arreglarlo. No podía echarle otro capote, no podía volver a empujar a Olga hacia la absolución, ni mucho menos mostrarme comprensiva. Dar una oportunidad es ser generosa. Dar dos es ser estúpida. Si Mateo había vuelto a engañarla, esta vez aconsejaría a Olga que lo echase de casa y se buscara un buen abogado.

Cuando entré en aquella cafetería del centro, ruidosa y anodina, esperaba encontrar a una Olga hundida en la miseria, con los ojos irritados, la piel cenicienta y los nervios a flor de piel. En lugar de eso, me estaba esperando una mujer risueña, de mejillas arreboladas y pupilas brillantes que ni siquiera esperó a que me sentara para soltar la bomba.

—He tenido una aventura.

Eso fue lo que dijo. Ni siquiera sé lo que pedí al camarero que acababa de acercarse. Estaba preparada para consolar a mi amiga, para indignarme con ella, para ayudarla a luchar... y resulta que ahora era ella la que daba la campanada.

Me lo contó atropelladamente, saltándose algunos detalles y abundando en otros, o eso me pareció a mí, porque la sorpresa no me dejaba asimilar bien la información. Había sucedido hacía unas semanas. El tipo era un compañero de trabajo. Muy guapo, decía Olga. Y más joven que ella.

—No muchísimo más joven, ¿eh? Es muy simpático. Dice que le gusto mucho. Porque las primeras veces yo...

—¿Cómo qué «las primeras veces»? ¿De cuántas veces estamos hablando? Olga se ruborizó.

—Bueno, yo qué sé. Unas cuantas.

La miré sin dar crédito por encima del café con leche que acababan de servirme. Olga, la mosquita muerta, la chica que parecía incapaz de romper un plato, tenía una relación extramatrimonial con alguien más joven que ella... y que trabajaba en el mismo sitio. Increíble. Y lo peor era que no me lo estaba contando como quien hace una confesión esperando ser absuelta. Me lo contaba (o eso me pareció a mí) porque necesitaba compartir con alguien aquella sensación de plenitud que despertaba en ella el ser una mujer infiel. No, no parecía una chica contrita, sino alguien que pasaba por una etapa de ilusión.

—Así que te has enamorado...

Me miró con los ojos muy abiertos y se echó a reír.

—Estás de broma, supongo. Toño tiene veinticinco años, trabaja en el despacho de al lado y tiene una novia belga o algo así. Yo tengo treinta y siete, estoy casada y soy madre de familia. Vamos, que ni loca.

Mi expresión debió de ser un fiel reflejo de lo que sentía: un absoluto desconcierto. Mi amiga, la dócil, la manejable, la predecible Olga, hablando tan abiertamente de una relación extramatrimonial...

—Bueno, a ver, di algo.

—No sé, Olga... ¿qué quieres que te diga? Lo pasaste tan mal cuando lo de Mateo, que nunca me habría imaginado que tú...

—Ya. Pues, ya ves... A ver, al principio estaba un poco... No sé, me sentía rara. Nunca en la vida había hecho algo así, tú lo sabes mejor que nadie. Pero Toño me gusta. Mucho. Y a él le gusto yo, ¿a que es increíble? Un tipo tan joven fijándose en una mujer que podría ser su hermana mayor... O su profesora de inglés... Un día pensé que, en otro tiempo, incluso habría podido hacerle de canguro. Es excitante, ¿no? Ya sé, ya sé, te parece imposible que esté hablando así. Pero es lo que hay. Tengo un lío con un chico más joven y estoy encantada de la vida.

Era como si tuviese delante a otra persona.

—Y... ¿y Mateo? ¿Y las niñas?

—Las niñas no tienen nada que ver en esto. Y Mateo tampoco. Esto es asunto mío y nada más. Soy la misma madre que hace meses, y la misma esposa. Casi diría que soy mejor. ¿Sabes por qué? Porque antes estaba siempre descontenta, triste y... sí, amargada. Vamos a decirlo con todas las letras. Me sentía como una tonta del bote que ha cazado a un marido perfecto y que no se merece esa suerte. Ahora ya no pienso en esas estupideces. Estoy enamorada de Mateo. Y me dejaría matar por mis hijas. Pero he descubierto una parte de mí que no conocía y que me apetece explorar. El sexo separado del amor. La relación física con una persona por la que no siento nada más que deseo... ¿Sabes que Mateo es el primer hombre con el que me acosté?

Meneé la cabeza para decir que no. ¿Cómo demonios quería que lo supiese? No es el tipo de cosas que se le pregunta a alguien cuando te la presentan. «Hola, soy Natalia. ¿Con cuántos tíos te has acostado antes de casarte con éste?»

—Pues así fue. El primero y el último. Hasta que llegó Toño pensaba que sería incapaz de acostarme con alguien de quien no estuviese enamorada. Que eso de meterse en la cama con un desconocido era algo que les pasaba a otras mujeres. Y ya ves, aquí me tienes, buscando excusas que justifiquen por qué un par de veces por semana llego a casa una hora más tarde de lo habitual.

¿De verdad era Olga quien estaba hablando?

—Por supuesto, si tuviese que elegir entre mi familia y mi relación con Toño, le dejaría a él sin dudarle ni un momento. Pero ¿sabes? No hay necesidad. Porque a nadie afecta el que yo me vaya a una habitación de hotel y pase allí un rato divertido con un hombre que me gusta y al que yo le gusto. Eso no cambia nada el resto de mi vida. Si en lugar de quedar para acostarme con él quedase contigo para jugar al tenis, a nadie le parecería un problema. Pues bien, para mí Toño es eso: un partido de tenis. Un entretenimiento.

Me devanaba los sesos intentando decir algo acorde con el discurso de Olga, tan equilibrado como cínico.

—Y... ¿y si te descubren?

Ella se rió.

—No me descubrirán. Como yo no habría descubierto nunca a Mateo si él no hubiese confesado. No voy a correr riesgos porque lo que tengo con Toño no los merece. Durará lo que dure, y quedará entre él y yo.

Olga se quedó callada y yo me bebí el café de un solo trago. Estaba helado y se me había olvidado echarle azúcar, así que lo encontré raro y amargo. De pronto se me ocurrió una pregunta.

—Olga, ¿por qué me lo has contado?

Ella movió la cabeza, pensativa, y me miró, sonriente.

—Tal vez porque sé que siempre te di un poco de pena. El patito feo, ¿verdad? La cenicienta de la pandilla. Pues olvídate de eso. Ya no soy la chica digna de compasión que tú conocías. Esa chica desapareció. No digo que me haya convertido en cisne... pero soy otra persona. Y ¿quieres saber algo? Esta Olga me gusta más que la otra.

Olga no volvió a hablarme nunca de su aventura. No sé si lo suyo con Toño duró mucho más, si terminó definitivamente, o si hubo otros hombres después que él. Yo no le hice preguntas. Ella no volvió a confiarme sus aventuras. No estoy segura de si alguna vez se arrepintió de haberme hecho partícipe de su secreto, pero creo que cuando lo hizo necesitaba compartir con alguien aquella historia. Quizá es la única forma de confirmar que algo está pasando realmente y no es sólo cosa de la imaginación.

Olga y Mateo siguen pareciendo el mismo matrimonio feliz. A él lo han vuelto a ascender, acaba de cumplir los cuarenta y hay que decir que le sientan bien los años. Y, para qué mentir, a Olga también. Ahora va por el mundo pisando más fuerte, y ya no es aquella mujer apocada y tristonera que miraba arrobada a su marido. Se ha cortado el pelo, hace deporte, se cuida mucho más y se viste mejor. Y hubo un tiempo en el que pensé que su misteriosa transformación había comenzado en los brazos de un chico más joven con el que se citaba a escondidas después del trabajo. Pero ahora, con el tiempo, me he dado cuenta de que en realidad la metamorfosis de Olga empezó a gestarse a raíz de la infidelidad de su marido: cuando el príncipe azul se convirtió, ante sus propios ojos, en un sapo lleno de verrugas, y para sobrevivir tuvo que volver a nacer convertida en otra persona.

El amor infiel

En los seres humanos siempre se ha dado un conflicto entre la necesidad de vinculación y apego a la pareja y a los hijos, y la fuerte inclinación al contacto sexual variado. La probabilidad de que surja este problema es muy alta y, cuando ocurre, suele marcar un antes y un después, ya que suele generar mucho sufrimiento. Esta crisis puede aprovecharse para iniciar un cambio y reforzar el vínculo o, por el contrario, para marcar una distancia imposible de salvar por la aparición de la culpabilidad, la desconfianza y el rencor.

El valor de la infidelidad

Nos emocionamos intensamente cuando ocurre algo importante para nuestra vida. Quizá este hecho explique por qué nos hace sufrir tanto la infidelidad. Descubrir que nuestra pareja nos está siendo infiel supone una gran amenaza al vínculo afectivo y al proyecto que compartíamos. Para quienes llevan suficiente tiempo juntos o incluso han formado una familia, puede implicar la ruptura de la estabilidad de la vida familiar y, por supuesto, de todo un sistema de complejas relaciones con el mundo que hasta ese momento les daban seguridad. Por tanto, descubrir este hecho es como augurar un tsunami. Pero a pesar de todo, incluso si ocurre sólo en una ocasión, para muchos la infidelidad es imperdonable.

¿Por qué es tan difícil perdonar la infidelidad?

Un motivo son los *celos sexuales*, presentes en nuestra especie desde siempre y que en estos momentos se reactivan con una fuerza tremenda. Para la mayoría de los hombres resulta insoportable imaginar a sus parejas manteniendo una relación sexual con otra

persona. A las mujeres puede hacerles sufrir aún más el imaginar que, además de sexo, sus parejas puedan haber desarrollado una relación sentimental con una tercera persona, con quien intercambian una comunicación íntima.

Pero las reacciones de miedo, rabia, pena, etc., finalizan en algún momento. Así pues, ¿hay algo más que haga imperdonable la infidelidad de nuestra pareja?

Sin duda, se trata del significado que le damos al adulterio.

• **Nos influye el *significado cultural*.** La manera en que ha sido castigada la infidelidad femenina a lo largo de la historia de la humanidad nos advierte del significado terrible de la infidelidad: lapidación (Oriente Medio), escaldamiento (Japón), aplastamiento entre dos piedras (China tradicional), amputación de la nariz o las orejas (algunas tribus de amerindios), son ejemplos del maltrato severo. En cuanto a la ablación, es decir, la mutilación más o menos extendida de los órganos genitales femeninos, todavía muy practicada en África y en la península Arábiga, se considera, entre otros, un medio para garantizar la virtud de las mujeres.¹

En otros grupos sociales más cercanos, la infidelidad puede ser castigada con la ruptura de la relación con la persona que es infiel. Otras veces, el castigo es sustituido por la empatía o incluso el refuerzo positivo, si se trata de ensalzar la masculinidad. Cada pareja está inmersa en un contexto social distinto y dependiendo de éste verá condicionado su modo de responder en la intimidad.

• **Nos influye nuestra imagen pública: el sentimiento de humillación.** Si hemos nacido en una cultura que castiga duramente el adulterio, el descubrimiento de la infidelidad de la pareja implica exponerse a una humillación, a una pérdida de valor personal ante una sociedad que nos contempla, lo que justifica el castigo. Pero aunque no pertenezcamos a esas culturas, la infidelidad puede resultar uno de los ataques más duros a la autoestima, especialmente si en nuestra biografía este hecho se ha asociado al desprecio o la traición. Compararse con el rival puede ser una fuente de disgusto difícil de superar. Para los hombres es imperdonable que «el otro» sea más fuerte físicamente, más potente sexualmente o esté en una mejor posición social. Para las mujeres, resulta complicado superar la imagen de su pareja con «otra» más joven y más guapa.

La infidelidad también puede dañar nuestra autoestima si ya no confiábamos demasiado en nuestro propio valor. La Olga de nuestra historia representa este último caso. En el dolor que expresa a su amiga, su pensamiento está centrado en el poco valor que ella siente que tiene para su marido.

Aunque Mateo sólo le ha sido infiel una vez y ha tenido la valentía de contárselo a Olga, ha provocado una crisis entre ellos: Olga ha estado deprimida y probablemente él se ha sentido muy culpable al ver a su mujer sufriendo por esta razón. Pero ambos han sabido superar en principio la situación y han decidido analizar su relación implicándose en una terapia de pareja.

La crisis de los ocho años

La crisis de Olga y Mateo sucede cuando llevan ocho años juntos y tienen dos hijos. El tiempo que dura el vínculo es un aspecto muy interesante para muchos evolucionistas.

A primera vista, desde un punto de vista evolutivo, la diseminación de genes sería más rentable que permanecer con una sola hembra o dejarse fecundar por un solo macho. Sin embargo, como afirman los antropólogos evolucionistas más convincentes, la monogamia se manifiesta cuando más de un único individuo (la hembra) es necesario para criar a los hijos. Es muy probable que las mujeres dieran a luz a intervalos de aproximadamente cuatro años debido a la necesidad de mantener sus reservas energéticas. De este modo, los vínculos humanos de pareja se desarrollarían en un principio para durar sólo el tiempo que lleva criar a un hijo dependiente durante la infancia, es decir, los primeros cuatro años, a menos que un segundo hijo fuera concebido.²

Este hecho se ajusta bastante a la experiencia de Olga y Mateo. Tienen dos hijas, así que han cumplido el período de permanencia desde el punto de vista del «mantenimiento» de la especie. Ahora los genes ya no son tan importantes.

El atractivo sexual

A pesar de que estos datos inducen a pensar que es más probable que surja un «desliz», como lo llama la amiga de Olga, después de ocho años y con dos hijos ya «destetados», Olga atribuye a su propia falta de atractivo físico la infidelidad de Mateo. Se infravalora en comparación con él, que es fuerte, atractivo y muy elegante, además de tener una buena posición social y profesional, lo que lo convierte en el foco de atención entre las mujeres.

En los últimos años se ha observado que, a mayor grado de simetría de los varones, es decir, cuanto más atractivos son, menos proclives se muestran a comprometerse en relaciones estables o a mantener la fidelidad hacia la pareja. Al tener gran aceptación, optan por mayor variedad sexual.

Sin embargo, para Olga no es el atractivo físico de Mateo lo que explica que haya tenido que ceder a su inevitable éxito, sino el hecho de no ser ella suficiente para su marido. Una opinión que en el fondo también comparte su amiga, aunque no se lo diga. De hecho, considera que su falta de atractivo es una rémora a la hora de rehacer su vida si se separase, por lo que decide aconsejarle que perdone a Mateo su infidelidad.

La gran importancia que le damos al físico tiene una base también biológica. Resulta evidente que, a lo largo del tiempo, las diversas culturas que han poblado nuestro planeta muestran unos patrones recurrentes: aquello que atrae de la mujer es una cara redonda y de piel fina y tersa, y las partes del cuerpo más estimulantes son: el pecho, las nalgas, los genitales y también el juego proporcionado de cintura y cadera —no tanto el hecho de que esté delgada o gorda—. En general, todos ellos son atributos de buena fertilidad y que, por tanto, señalan salud y juventud.

La cara femenina y aniñada y un cuerpo con estas características se convierten en estímulos eróticos por excelencia, y puede que el físico de Olga no coincida con el prototipo de mujer que llame la atención desde el punto de vista sexual. Sin embargo, lo que podría resultar menos atractivo para Mateo no es tanto su físico, sino su actitud, marcada por la autodesvaloración.

Siempre se ha considerado que el hombre tiene una sexualidad más visual que la mujer. Sin embargo, en un estudio relacionado se ha demostrado que las mujeres hacen más el amor y tienen más orgasmos cuanto más atractiva encuentran a su pareja. A su vez, se demostró que las que tenían parejas que consideraban atractivas necesitaban menos fantasías eróticas durante el coito que aquellas que tenían parejas que eran menos agraciadas.

También se ha conocido en una interesante investigación³ llevada a cabo con mujeres japonesas e inglesas, que la gran mayoría prefieren hombres con aspecto «dulce», excepto durante el período de ovulación, cuyas preferencias sexuales varían, sintiendo más atracción por otros con aspecto más fuerte, «duro» o masculino. Los investigadores explican esta diferencia como una muestra de asegurar, por un lado, un hombre que sea bueno y capaz de cuidar de sus hijos y, por otro, un hombre con más desarrollo muscular para satisfacer el deseo sexual.

Todas estas cuestiones nos arrojan algo de luz para explicar la infidelidad de Mateo, pero no reflejan lo que le ha sucedido a Olga. ¡Teniendo un hombre tan guapo y viril en casa! La reacción de Olga se debe a que nuestras tendencias sexuales se ven excitadas, tanto en hombres como en mujeres, por la variedad en los estímulos.

Los motivos psicológicos que explican la infidelidad

Aunque existan predisposiciones biológicas en ambos sexos que nos lleven a sentir atracción por la variedad sexual, lo que explica la infidelidad trasciende normalmente tal preprogramación, ya que la sexualidad de las personas es el resultado de complejas interacciones entre nuestra biología y el contexto social en el que nos desarrollamos. Cuando las encuestas preguntan a hombres y a mujeres por qué motivos tienen aventuras extramaritales, los adúlteros siempre responden: «por placer», «por amor» o «no lo sé».⁴

Un análisis más profundo nos conduce a otras razones:

- **Para ser descubiertos y así poder sacar a la luz un conflicto que obstaculiza su relación de pareja.**

- **Para tener un excusa que justifique el tener que separarse de la pareja.**
- **Para llamar la atención, *existir* para su pareja, aumentar su valor ante la misma.**
- **Para mejorar sus vínculos conyugales, buscando satisfacer sus necesidades fuera de casa.**
- **Para llevar a cabo una vida *liberada*, más independiente.**
- **Para sentirse más atractivos, especiales, deseados, más masculinos o femeninas.**
- **Para mostrarse tal como se sienten y comunicarse desde su auténtico yo, teniendo la oportunidad de sentirse aceptados, comprendidos, reconocidos en un amante.**
- **Para vengarse y hacer tanto daño al otro cuando uno mismo se ha sentido herido.**
- **Para excitarse, reanimarse y salir del tedio o la depresión.**
- **Para sentirse con potencia juvenil, con potencia vital.**
- **Para experimentar el placer, el erotismo...**

Pero ¿por qué ocurrió en el caso de Olga?

Recordemos lo que le dice a su amiga:

He descubierto una parte de mí que no conocía y que me apetece explorar. El sexo separado del amor. La relación física con una persona por la que no siento nada más que deseo... ¿Sabes que Mateo es el primer hombre con el que me acosté?

Hay dos factores de enorme importancia en el caso de Olga: su autoestima y su falta de experiencia sexual en el período adolescente. El primero determina una necesidad: la de aumentar su valor como persona y, en concreto, su poder de atracción sexual, algo que siempre ha visto disminuido por comparación con el fuerte atractivo de su marido. El segundo factor es de extrema importancia también. La naturaleza favorece que, a lo largo del desarrollo, se cumplan una serie de «hitos». Uno guarda relación con la exploración autónoma y aparece en forma de impulso al dejar el hogar familiar y desarrollar una vida como adulto libre e independiente. La exploración de la sexualidad es otro de esos «hitos» que nos ayudan a tener seguridad en nosotros mismos. La

adolescencia y la primera juventud constituyen la fase en la que estamos mejor predispuestos para lograrlo. En contraposición, en la juventud media tendemos a establecer compromisos.

Estas exploraciones son fundamentales para percibir control, desarrollar habilidades y obtener una buena imagen de nosotros. Es fácil que las personas que adquieren compromisos muy pronto sientan que les «falta algo». La necesidad de explorar queda latente, lo que puede añadir a la experiencia sexual con otro hombre un deseo especial.

A nadie afecta el que yo me vaya a una habitación de hotel y pase allí un rato divertido con un hombre que me gusta y al que yo le gusto. Eso no cambia nada el resto de mi vida. Si en lugar de quedar para acostarme con él quedase contigo para jugar al tenis, a nadie le parecería un problema. Pues bien, para mí Toño es eso: un partido de tenis. Un entretenimiento.

A su amiga le cuesta *reconocer* a Olga en estas palabras, no da crédito a lo que oye, ya que son las palabras de una mujer independiente, libre de cualquier juicio y segura de su atractivo. Probablemente, una Olga que siempre ha deseado ser.

Olga sigue amando a Mateo y se siente muy unida a sus hijas, pero ha descubierto en su joven compañero de oficina algo que no puede experimentar con su marido. Sería fácil atribuir una rivalidad entre ambos hombres. Sin embargo, para ella no son rivales, ella siempre elegiría a Mateo. Lo que mantiene con Toño no tiene nada que ver con el amor, con el apego a su familia. Esta relación tiene que ver con ella misma y con cómo la hace sentir.

Un pequeño test

Nuestra identidad se expresa fundamentalmente en cuatro esferas bien interrelacionadas:⁵

- **La corporal: la representación que tenemos de nosotros mismos a través de nuestra presencia física y las experiencias que nos proporciona nuestro cuerpo: la belleza, energía, fuerza, etc.**

- **La erótica:** la imagen que obtenemos desde nuestra vivencia de la sexualidad, el atractivo o deseo que percibimos, así como la capacidad que nos atribuimos.
- **La intelectual:** el concepto que obtenemos de nuestras capacidades para resolver problemas, para entender y desenvolvernos en la vida.
- **La moral:** el concepto que obtenemos de la bondad o maldad con la que actuamos y que los demás nos devuelven de nosotros.

El mejor TEST para comprender lo que motiva la infidelidad es preguntarse qué imagen, en cada una de esas esferas, nos devuelve de nosotros el amante y que, sin embargo, no obtenemos con nuestra pareja habitual. La respuesta pondrá sobre la mesa uno o varios aspectos fundamentales para la identidad que es preciso atender y satisfacer. Eso nos brindará una oportunidad: hablar de esa *necesidad íntima* con nuestra pareja o bien, mantenerla en secreto y continuar como si no pasara nada, como ha decidido hacer Olga.

Cuestión de detalle

Se le cayó el alma a los pies cuando, al volver a casa con la niña, no había un ramo de flores esperándola. Fue eso, y no otra cosa, lo que la empujó a encerrarse en el dormitorio mientras su madre, perpleja, echaba la culpa de aquella reacción a los cambios hormonales. Pero no eran las hormonas, no, aunque por supuesto que ellas también hacían de las suyas. Era la obligación de enfrentarse a la certeza absoluta de que Luis no tenía la menor intención de reconocer —menos aún de agradecer— lo mucho que ella había hecho para traer al mundo a aquella niña.

No había sido un embarazo fácil. Tres meses en reposo absoluto era algo que Marga no le habría deseado ni a su peor enemiga. Casi trece semanas. Noventa días metida en la cama, como una enferma, aguantando hasta las ganas de ir al baño para moverse lo menos posible y dar tiempo a que el renacuajo ganase peso y pudiese dejar el tibio seno materno para llegar al mundo, donde alguien lo esperaba con auténtica ansiedad. Y no era ella, precisamente. Porque Marga no tenía un interés particular en ser madre, pero Luis sí quería formar una familia. Por él, y sólo por él, se había sometido a aquel maldito tratamiento de fertilidad que, aunque dio resultado a la primera (no, ella no habría soportado un año y medio de fracasos y desesperanza, como le había pasado a su amiga Sonsoles), fue engorroso y estuvo lleno de efectos secundarios que prefería olvidar. Y mientras ella se pinchaba, mientras se resignaba a llevar una alimentación sanísima, a no acompañar la cena con copa de vino ni fumarse un pitillo, mientras se atiborraba a ácido fólico, controlaba su peso y andaba cinco kilómetros —¡cinco!— todos los días, ni una sola vez había escuchado a Luis agradecer de alguna forma todo su sacrificio. Su sufrimiento, en fin. Eso sí, hablaba por los codos del niño, contaba los días que faltaban para el parto y llenaba la casa de juguetes absurdos y artilugios de diseño para recién nacidos.

Cuando, presa de las náuseas y agotada por aquellos paseos interminables, ella lo veía llegar con una bañerita anti resbalones o un avión hinchable, se decía que en esa casa muy pronto habría dos bebés.

Nunca se quejó de los sinsabores del embarazo. Ni de las caminatas, ni del régimen, ni del castigo final del reposo obligado. Había aceptado embarcarse en la aventura maternal con todas sus consecuencias, y lo había hecho por él. Y su marido, ¿qué estaba dispuesto a hacer por ella? En aquellos ocho meses y medio no había variado ni un ápice sus rutinas. Marga se moría de envidia cuando una amiga le contaba que su marido había renunciado a tomar alcohol hasta que ella pudiese volver a hacerlo, para compartir así su obligada renuncia, o cuando le contaban que el novio de Carla practicaba con ella una serie de ejercicios absurdos que le había prescrito el médico. Luis ni siquiera había querido acompañarla en las clases de iniciación al parto. Pretextó mucho trabajo, pero Marga sabía perfectamente que no iba porque encontraba ridícula toda aquella parafernalia de las inspiraciones acompasadas y demás monsergas. Vale, tal vez no valía de nada aprender a controlar las inspiraciones, y era estúpido pensar que uno podía relajarse en un paritorio o respirar con una cadencia determinada (de hecho, bastante difícil le parecía ya acordarse de que había que respirar). Pero el resto de las mujeres de la clase iban con sus parejas a aquellas dichas sesiones, y a ella le habría gustado que Luis se hubiese dignado acompañarla, aunque fuera una vez.

Él estaba convencido de que iba a ser un niño. De hecho, le había comprado ya un balón de fútbol y todos los accesorios del equipo de sus amores. Aunque no se lo había dicho, Marga también quería un chico. Ni siquiera sabía por qué, pero le parecía más complicado criar a una hija. Cuando, en una revisión, les dijeron que era una niña, ella apenas pudo disimular el disgusto momentáneo. Luis, sin embargo, se lo tomó fenomenal, y esa misma tarde llegó con un espantoso tutú que, en su fuero interno, Marga esperó no llegar a poner nunca a su criatura.

Luis tampoco intentó pasar más tiempo en casa cuando le recomendaron reposo absoluto para las últimas semanas de embarazo. Marga había recibido como un castigo el veredicto del médico: para una mujer como ella, activa, inquieta, pasarse tumbada tres meses seguidos suponía casi una condena a galeras. Luis, sin embargo, sólo parecía ver la parte positiva del asunto.

—Podrás leer un montón. Y ver películas como una descosida. Casi me das envidia...

Envidia. Eso había dicho, el muy desconsiderado. Le daba envidia una persona postrada en la cama, que tenía que pensarse cada movimiento y cuyas articulaciones se anquilosaban por la falta de ejercicio. Alguien que iba a tirarse doce semanas sin que le diese el aire. Alguien obligada a pasar sola la práctica totalidad del día. Luego, cuando él llegaba a casa, le acariciaba la barriga como si fuese un gato perezoso y le proponía jugar a imaginarse a la niña. Apuntaba nombres en una libreta, los tachaba, la animaba a sugerir nuevas posibilidades sin que Marga fuese capaz de decir que, encontrándose tan mal, le daba lo mismo que la niña se llamase Eulalia, Nicómaca o Tiburcia. Lo que quería era que naciese de una condenada vez.

Así que allí estaba ella, con una barriga de espanto, las piernas hinchadas y sintiendo sobre su cabeza la espada de Damocles de la amenaza de un parto prematuro, mientras su marido seguía como si tal cosa, buscando nombres raros y comprando peluches de color rosa. Sus amigas le recomendaron que hablase con él, y así lo hizo, pero no sirvió para nada más que para iniciar un conato de pelea. Porque Luis no tenía conciencia de estar haciendo nada malo: si ella no podía salir, ¿de qué servía que él tampoco lo hiciese? Si ella tenía proscrito el jamón, o el gin-tonic, ¿iban a apetecerle menos porque él tampoco los tomara? Con que uno de los dos estuviese fastidiado era suficiente. Eso fue exactamente lo que le dijo. Y, ante aquella exhibición de lógica aplastante, Marga tuvo que cerrar el pico y tirar la toalla.

Luego vino el asunto del veraneo. Marga daría a luz en marzo. En julio, cuando la niña tuviese ya cuatro meses, querían irse de vacaciones a algún sitio. Marga pensaba en un lugar tranquilo y fresquito, donde no hiciese mucho calor y uno pudiese dormir más o menos a salvo de temperaturas extremas y mosquitos enormes. Tal vez podrían alquilar una casa en Cantabria, o en algún pueblo de la costa gallega, para dar largos paseos cerca del mar y ponerse una chaqueta de lana por las noches. Y entonces fue cuando Luis empezó a hablar de Fuerteventura. A Marga le espantó la idea de meterse en un avión con la niña y toda la impedimenta: el carrito, el cuco, la cuna de viaje, la silla de bastones, el adaptador para la bañera... Se le heló la sangre sólo de pensar en un viaje en esas condiciones. Y además ¿por qué Fuerteventura?

—Pues para poder salir a navegar. Llevo dos años sin hacerlo y ya tengo el mono.

El mono. Pues vaya... Así que ahora su marido, el ilusionado futuro padre, se moría por subirse en una tabla de windsurf y pasarse el día buscando la ola perfecta y el viento a favor.

—Ya. Pues mira, permite que te diga que la idea de pasarme el verano con la niña mientras tú sales al mar no es lo que más me emociona. Mira, quizá es demasiado pronto para decidir acerca del verano. Pero, para abreviar, ve quitándote de la cabeza la idea de ponerte un traje de neopreno y pegarte las vacaciones subido a una tabla.

—Pero es que...

—Pero es que nada. A ver si haces el favor de recordar que estás a punto de ser padre, y que cuando eso ocurre cambia la vida.

Él frunció el ceño.

—Ahora me vas a decir que la gente con hijos no hace surf...

Marga suspiró y le dirigió una sonrisa.

—No sé qué es lo que hace la gente con hijos. Pero te aseguro que el padre del mío no se va a dedicar a saltar sobre las olas mientras yo atiendo a una cría de cuatro meses en un hotel de Fuerteventura.

Aquella discusión acabó allí, y por lo menos Luis reconoció a regañadientes que quizá el plan de las vacaciones náuticas no era el mejor para el primer verano que pasarían en familia. Harían algo distinto, le prometió. Algo tranquilo, para que todos pudiesen descansar y pasarlo bien por igual. Marga se quedó conforme, pero cuando a los dos días Luis llegó a casa hablando entusiasmado de un descapotable biplaza de segunda mano que vendía un compañero de trabajo, Marga se dio cuenta, alarmada, de que su marido parecía olvidar con demasiada frecuencia que iban a ser padres. Y mientras ella se decía que no era posible tanta insensatez, Luis le enseñaba las fotos del dichoso coche.

—¿Qué te parece?

—Precioso. ¿Y la silla de la niña, dónde la quieres poner? ¿Atada al capó o enganchada al guardabarros?

—Ostras... claro, es verdad. Es que era tan barato que ni lo pensé.

«Eso es lo malo —se dijo Marga—, que ni lo piensa. Pero ni esto ni nada.» Le dieron ganas de preguntarle a Luis para qué demonios había insistido tanto en tener hijos si luego sólo pensaba en deportivos para dos personas y en

largas jornadas de windsurf. Pero no lo hizo. El médico le había recomendado tranquilidad y enfadarse sonoramente no debía de estar en la pobre lista de cosas que le estaban permitidas en su estado. A veces se daba cuenta de que quizá estaba siendo demasiado intransigente: Luis siempre había sido un poco cabeza de chorlito. Aquella majadería del descapotable —que, con bebé o sin él, era un capricho que no podían permitirse— era típica de él. Y, reconozcámoslo, antes a ella le hacían gracia sus bobadas. Pero ahora las cosas habían cambiado: iban a ser padres, y la falta de sentido común no era un lujo que pudieran permitirse. Y luego estaba aquella incapacidad que demostraba día a día para ponerse en su pellejo. Para entender por todo lo que estaba pasando...

Sus amigas no daban mucha importancia a las muestras de egoísmo de su marido. «Les pasa a muchos hombres —le decían—, no se dan cuenta de lo que se les viene encima hasta que ven al niño.» Por lo visto, la desconsideración masculina previa al nacimiento era un mal endémico. Luego, aquellos seres desconsiderados se transmutaban en personas diferentes, que mimaban a sus mujeres y hasta las cubrían de regalos. Todas sus amigas habían recibido algún obsequio valioso tras el nacimiento de sus hijos. El marido de su hermana le había comprado un bolso carísimo con el que llevaba soñando toda su vida. A su amiga Alicia le habían regalado unos pendientes de perlas. En cuanto a Sonsoles, el padre de la criatura le había entregado un solitario con un diamante de dos quilates y medio (bien es verdad que la pobre Sonsoles las había pasado verdaderamente canutas hasta que consiguió quedarse embarazada) y el marido de Nuria la había sorprendido con unos zapatos de Louboutin. Marga tenía muy claro que Luis no haría nunca una cosa así. A ella no le interesaban las joyas, y su marido consideraba una barbaridad gastarse setecientos euros en un bolso de piel cuando en Zara los tenían parecidísimos y costaban diez veces menos. Además, Marga pensaba que eso del regalo tras dar a luz obedecía a un concepto algo anticuado. No, no esperaba diamantes ni nada por el estilo. Desde luego, ése no iba a ser un tema de confrontación.

La siguiente vez que discutieron fue con motivo del parto. Marga estaba convencida de que Luis iba a estar con ella en el paritorio. Eso era lo que habían hecho el marido de su hermana y los de todas sus amigas, que le habían hablado de lo bonito de la experiencia compartida y de lo mucho que les había ayudado

tener junto a ellas al padre del niño, aunque Raquel le había confesado que, durante las contracciones, se dirigía a su marido aullando con rabia: «¡Todo esto es culpa tuya!». Ahora, ambos se reían al recordarlo.

Marga ni siquiera había preguntado a Luis si quería acompañarla: era algo que había dado por supuesto. Y un día —cuando ella llevaba ya tres semanas como una ballena varada en la cama matrimonial— se le ocurrió comentar que tenían que preguntarle al ginecólogo si se requería una indumentaria especial para entrar en la sala de partos.

—Hombre, no creo que haya... ¿cómo se llama eso? Ah, sí, *dress-code*. Pues no creo que haya *dress-code* para las parturientas...

—Me refería a ti. Te darán una bata, pero no sé si puedes llevar lo que quieras debajo o...

—¿A mí? —Se había quedado blanco—. Pero, Marga...

—¿Qué pasa?

—Pues mira, que prefiero no estar presente mientras nazca la niña. Me pondría muy nervioso y seguro que acabaría resultando un estorbo.

Ella notó que se le hacía un nudo en la garganta.

—Entonces... ¿no quieres estar a mi lado cuando la saquen... ni... ni cortarle el cordón umbilical?

—¿Cortarle el cordón...? Bueno, ni loco. Tú sabes que soy aprensivo. Si me ponen unas tijeras en la mano y me dicen «corte por ahí», soy capaz de caerme redondo.

Marga no dijo nada. Le daba terror el momento del parto, pero encontraba algo de consuelo en pensar que al menos no iba a estar sola. Luis la cogió de la mano.

—A ver... Tú ya sabes cómo soy yo, ¿vale? Si me hacen un análisis de sangre y me flojean las piernas... Pero si es muy importante para ti, si crees que eso te va a hacer sentir mejor... pues nada, que entro y ya está...

Sí, dijo Marga, sí que era importante. Pero no sólo porque estuviera asustada sino porque, en su fuero interno, quería hacer partícipe a Luis del sufrimiento extremo del instante final. Que se enterase de lo que era exactamente traer al mundo a un ser vivo. Que compartiese, al menos como testigo, aquellos momentos de dolor. Que viese lo que era, lo que ella estaba haciendo por él, para que no se le olvidase nunca.

Lo cierto es que finalmente no hubo ocasión de que Luis estuviese presente en el nacimiento de la pequeña Emma: el parto se complicó y el ginecólogo decidió practicar una cesárea de urgencia, con lo cual la aterrada Marga tuvo que pasar por el quirófano. La anestesia, las prisas, el miedo a alguna lesión para el bebé, fueron el colofón a aquellos meses infernales.

Le habían dicho que se le olvidarían los contratiempos de la gestación en cuanto tuviese a su hija en los brazos. Y fue verdad: cuando el médico le entregó a Marga aquella niña preciosa, el mundo entero se le volvió del revés y se preguntó cómo demonios se las había apañado sin ella durante más de treinta años. En aquel instante agradeció a Luis que hubiese insistido tanto en tener hijos.

La estancia de Marga en el hospital se alargó un poco más de lo previsto: pensaba estar sólo dos días, pero el médico le dijo que una cesárea no era una tontería, e insistió en que estuviese ingresada casi una semana entera. Luis, que había pasado con ella la primera y segunda noche, dijo que no tenía mucho sentido dormir de cualquier forma en el sofá-cama de la habitación de la clínica y se fue a casa. Marga no puso objeciones: él tenía que levantarse temprano para ir a trabajar, y una cama plegable no era el mejor sitio para una buena noche de sueño. Pero, aunque intentó no pensar en ello, no habría estado mal que su marido se hubiese ofrecido al menos a quedarse con ella hasta que le dieran el alta. Era una cuestión de detalle, se dijo. Un símbolo, una prueba de que tenía la intención de compartir con ella lo que viniese a partir de ahora. Vale, aquel sillón convertido en catre no tenía pinta de ser muy confortable, pero ella tampoco estaba lo que se dice cómoda, con los puntos, el gotero y las enfermeras entrando a las siete de la mañana para asearla. Por no hablar de las tomas de la niña, que era tragona a más no poder, y reclamaba su ración de leche materna aparentemente cada diez minutos. Luis no parecía darse cuenta. Miraba embobado la carita de la niña, le sacaba parecidos y abrazaba a su mujer diciendo que estaba contentísimo y que no podía sentirse más feliz. Y que la quería muchísimo y que iba a ser el mejor padre del mundo.

Marga soñaba con el regreso a casa. Y también, por qué no, con encontrar allí alguna sorpresa al entrar por la puerta. Desde el principio sabía que no iba a recibir ningún regalo tras ser madre y, desde luego, no se hacía ilusiones con respecto a las joyas ni a los complementos caros, pero la víspera de volver al hogar Luis le había preguntado de qué color eran sus rosas preferidas, y ella le

había contestado que las blancas. «Así que era eso —pensó—, va a encargarme flores». Y se dio por satisfecha. Un ramo de rosas no era para tirar cohetes, pero podía considerarse un gesto, un símbolo. Una prueba de buena voluntad. Y ella necesitaba algo así.

Por eso, cuando llegó a casa con Emma, lo hizo buscando las rosas. No estaban en el vestíbulo, no estaban en el salón, no estaban en el dormitorio. Por supuesto, habría sido absurdo buscarlas en el cuarto de baño o en la cocina. Así que dejó a Emma en brazos de su madre y se metió en la habitación dando un portazo. Estaba enfadada, sí. Enfadadísima. Se sentía sola, se sentía triste y se encontraba justamente indignada porque, en aquellos últimos meses, había descubierto que contaba para su marido mucho menos de lo que ella creía. Había querido aplazar su disgusto, dando una moratoria al buen sentido de su marido y esperando que, al final, se cayese del caballo y reparase en ella. Y aquellas flores invisibles habrían podido ser un clavo ardiendo al que agarrarse: una prueba de que no todo estaba perdido, de que Luis estaba dispuesto a reconocer todo el esfuerzo, el sufrimiento y el dolor que aquella nueva etapa de su vida en común le había costado a ella. Pero no había flores, ni gratitud, ni nada.

Marga nunca supo el tiempo que estuvo encerrada en el dormitorio. Pero, en un momento dado, su madre llamó a la puerta suavemente para decirle que por favor, que saliese, que estaban allí los compañeros de oficina de Luis y que, además, le traían el ramo de rosas blancas más grande que había visto en toda su vida.

Entonces fue cuando se echó a llorar.

La decepción

Aunque se decida con ilusión y amor compartir un hogar o iniciar un proyecto de familia, la convivencia es un proceso de adaptación mutua, en el que poco a poco se avanza en el conocimiento personal más íntimo. Nos vamos *descubriendo* en áreas que antes, como es lógico, estaban ocultas, mostrando hábitos y valores que son muy difíciles de advertir hasta que no se convive día a día. Avanzar con éxito en ese proceso para construir una relación que nos haga felices no depende sólo del cariño y de las ganas, sino de buenas dosis de empatía, reconocimiento y flexibilidad.

Cambios de escenario

Pasar del noviazgo a la convivencia, o pasar de ser dos a ser tres, es un cambio rotundo para las parejas que a menudo se relativiza. Aunque seamos los mismos, la relación es distinta, ya que desde ese momento se impone otro contexto de reglas.

En los primeros días de una convivencia, por ejemplo, la euforia de la ilusión (si naturalmente la convivencia es deseada) determina que nuestra atención se ponga en todas las ventajas del cambio, aunque las cajas sin abrir apenas dejen espacio o haya que compartir una pequeña mesa. Pero poco a poco, cuando la novedad va dejando de serlo, la atención vuelve a estar el uno en el otro. Por primera vez podemos observar cada día a nuestra pareja comportándose como le es habitual hacerlo en su hogar. Todavía falta un tiempo (en cada pareja es distinto) para pasar a la fase de *nuestro hogar*.

Vivir el día a día tiene poco que ver con encontrarse en los tiempos de «ocio» (y luego cada uno vuelve a su casa con sus hábitos de comportamiento). No sólo podemos descubrir que tenemos *ritmos* muy diferentes, sino que también lo son los hábitos de

higiene, de alimentación, orden u organización, a lo que hay que añadir una clave: que lo que es importante para uno a veces no lo es tanto para el otro. Otros valores, normas y reglas rigen nuestros universos, y conciliarlos es todo un reto.

Cuando se decide tener un hijo, pasa algo parecido: afrontamos una situación nueva de gran responsabilidad, en la que se generan muchas emociones positivas pero también grandes preocupaciones, sobre todo a medida que avanza el embarazo o cuando se llega a casa con el bebé. Es muy importante conocer entonces cómo lo experimenta cada miembro de la pareja desde su perspectiva, deseos y necesidades. Lo que es importante para uno no tiene tanto valor para el otro. Es preciso transitar de *mi* bebé a *nuestro* bebé, pasando antes necesariamente por *nuestro* embarazo. Es decir, que para tener éxito en un proyecto común es necesario construirlo juntos, por lo que se hace imprescindible el diálogo, la escucha atenta y la empatía.

Descubrir que tenemos hábitos distintos o que nos mueven valores diferentes no tiene por qué ser frustrante, sino todo lo contrario. Puede ser un placer, porque implica conocer más a la persona que se ama, e incluso una oportunidad para hacer cambios en uno mismo, escuchando y observando a nuestra pareja. Pero para que ese conocimiento sea grato es preciso tener una actitud activa. Es preciso «trabajarse» la nueva relación que se avecina hasta lograr componer un escenario en el que ambos nos reconozcamos felizmente. La sensibilidad mutua y la comunicación son claves de esta tarea que no tiene límite, ya que la vida de pareja evoluciona y requiere de un proceso de reorganización continuo.

Marga y Luis ya llevan un tiempo de convivencia, de adaptación mutua, y han decidido cambiar de nuevo de escenario: tener un hijo. Necesitan, por tanto, reconocerse de nuevo y apoyarse mutuamente. Si no lo hacen, puede invadirles la decepción ante la frustración de percibir que el otro no es la persona que esperábamos que fuera en este nuevo escenario.

La decepción de Marga

Marga llega a su casa y se siente decepcionada al no encontrar las flores que simbolizan el premio por su «esfuerzo». Puede parecer una reacción exagerada o exigente, pero hay que considerar que acaba de dar a luz y es fácil ser muy sensible a los detalles. Los cambios tan radicales que se producen a nivel hormonal, el cansancio y el impacto psicológico que produce el nacimiento de un hijo, la hacen sentir muy vulnerable. Además, arrastra una desilusión desde el comienzo del embarazo: la falta de reconocimiento y de empatía por parte de Luis.

El tratamiento de fertilidad engorroso y lleno de efectos secundarios, los pinchazos, el cambio de alimentación, los controles de salud, las caminatas, la preparación al parto sin compañía, los noventa días metida en la cama, aguantando las ganas de ir al baño para moverse lo menos posible... han supuesto un calvario para ella. Sin embargo, parece que Luis no lo advierte, él está centrado en el futuro, aunque se trate de un futuro bastante lejano, porque fantasea con la imagen de su hijo y hasta le compra un traje de futbolista para jugar con él cuando ya camine. Y luego un tutú de ballet cuando se entera de que es una niña. Marga se siente triste y enfadada. Triste porque se encuentra perdida, sin apoyo, al no ser reconocida en sus sentimientos más íntimos. Enfadada con Luis porque no le brinda la atención que necesita y no sintoniza con ella. Él parece feliz y ella, sin embargo, no lo es. Están viviendo una experiencia muy importante pero de forma separada porque no se comunican lo que de verdad piensan y sienten.

Objetivos diferentes

Da la impresión de que gran parte de su rencor hacia Luis se deba al sentimiento de esfuerzo baldío y no correspondido. Siente que se ha estado sacrificando por él y no recibe ninguna recompensa a cambio. Pero eso ocurre porque Marga se ha hecho cargo de un objetivo que no era el suyo: «Había aceptado embarcarse en la aventura maternal con todas sus consecuencias, y lo había hecho por él».

Peligroso. La experiencia maternal no es una «aventura», como ha podido comprobar, es una fuerte responsabilidad, algo que implicará una gran inversión de su energía y atención. Sin lugar a dudas, es una decisión trascendente que afectará a toda la vida. Por este motivo es clave desearlo, convertirlo en un objetivo personal principal, no secundario; es decir, ser madre es algo que no puede realizarse para hacer feliz a otro, ni

mucho menos para demostrar lo buena mujer que se es. Pero es relativamente frecuente encontrar esta circunstancia en las parejas: buscar a través del embarazo o del nacimiento de un hijo una unión o afecto de la pareja, un reconocimiento o valoración. Cuando esto no se consigue, después de haberse «sacrificado», la frustración es terrible.

Los miedos

Marga tiene mucho miedo al parto. Es comprensible, pues se trata de un momento importante y con cierto riesgo, sobre todo en el caso de un embarazo delicado como el suyo. Este miedo está presente en menor o mayor medida en todas las mujeres, pero también es cierto que el embarazo es una experiencia que prepara progresivamente a la mujer a ese momento, incluyendo una buena dosis de tranquilizantes naturales (hormonas), sobre todo en el último período, que ayudan a la mujer a afrontar con valentía y optimismo el parto. Pero el miedo es libre y para muchas el embarazo es una etapa de fuerte ansiedad en la que la atención está centrada en todo lo malo que puede suceder.

El miedo nos paraliza, nos prepara para evitar la fuente de temor. Sin embargo, el parto es inevitable, todo conduce a ello; y mucho más si te lo recuerdan sistemáticamente como hace Luis cuando cuenta los días que faltan para el mismo. Así que, cuando no hay más remedio que afrontar el miedo, es preciso gestionarlo. En un caso así es importantísimo:

- 1. Reconocerlo y sentirse con derecho a sentirlo, no importa en qué grado.**
- 2. Nombrarlo y expresarlo: «Tengo miedo». Aunque nos dé la impresión de que al reconocerlo y decirlo en voz alta se pueda hacer más grande, es sólo una impresión. En realidad, es el comienzo del autocontrol.**
- 3. Buscar apoyo, protección. Por ejemplo, que Luis le acompañe a las clases o esté presente en el parto es una forma de hacerlo. Pero también lo es hablarlo con otras mujeres embarazadas, escuchar sus historias y modos de afrontar la situación.**

4. Desarrollar estrategias y recursos para afrontarlo, por ejemplo, practicar técnicas de relajación y evaluar de la forma más realista posible la situación.

Marga lo muestra en pocas ocasiones y cuando lo hace no lo nombra: sólo dice que es importante para ella que Luis esté en el parto. Es interesante observar, de hecho, que no hayan hablado del tema hasta muy tarde: es una señal del temor a tratar ese asunto. Al no expresar el sentimiento de miedo, la necesidad de empatía se convierte en ansia. Marga canaliza el temor a través de la rabia hacia el otro, centrada en el deseo de imponerle como castigo, como estímulo de culpabilidad y grito clemente de empatía, todo su sufrimiento:

En su fuero interno quería hacer partícipe a Luis del sufrimiento extremo del instante final. Que se enterase de lo que era exactamente traer al mundo a un ser vivo. Que compartiese, al menos como testigo, aquellos momentos de dolor. Que viese lo que era, lo que ella estaba haciendo por él, para que no se le olvidase nunca.

Éste es un modo típico de gestionar el miedo: a través de la rabia para enfrentarse al enemigo. Pero en este caso, el enemigo no es Luis, ése es el problema.

Otra forma de controlar el miedo que no siempre es útil es a través de la negación. En este sentido podríamos analizar la actitud de Luis. Los hombres también pueden experimentar miedos variados durante el embarazo (los hombres también sufren, sí, aunque no todos lo demuestren). Entre los miedos más frecuentes están:

- ***El sentirse excluidos.* El embarazo gira en torno a la mujer y se pueden sentir olvidados, infravalorados, excluidos e incluso celosos.**
- ***No estar a la altura de las nuevas circunstancias.* ¿Podré mantener a mi familia? ¿Seré un buen padre? Son dudas perfectamente normales. Incluso el no poder sentirse tan animado como se debería es fuente de culpabilidad, pero forma parte de todos los ajustes emocionales que es normal realizar.**

- ***Perder la unión y la complicidad de pareja al llegar el hijo.*** Los hábitos de pareja cambiarán. Además, la madre estará, sin duda, muy centrada en el bebé, y el hombre perderá unas buenas dosis de atención. El bebé será el centro de la casa.
- ***La salud de la mujer, del hijo o tener que estar en el parto.*** Son incertidumbres, problemas que pueden surgir y ante los cuales el hombre se siente, a veces por primera vez, sin control.
- ***Perderse.*** Es decir, dejar de ser un hombre joven y libre, y tener que asumir la gran responsabilidad de que la vida de uno gire alrededor de la del hijo. Este aspecto está presente en todas las personas cuando van a tener un hijo, incluso en las que lo desean más, como es el caso de Luis.

¿Cuáles son los miedos de Luis? Luis se atreve a manifestar de forma directa su miedo a estar presente en el parto, marearse y ser un obstáculo. Incluso exhibe su valentía y protección planteando a Marga que estará presente si es muy importante para ella, añadiendo otra carga emocional a Marga. Pero no expresa de forma directa ningún otro temor, aunque de su conducta se pueda hipotetizar alguno más. Por ejemplo:

Luis es muy aprensivo. Puede que no hablar de las molestias físicas —del parto con lo que implica, de la salud y del sufrimiento de Marga—, sea una manera de escapar de su propio miedo a los problemas de salud, al dolor. En su fuero interno muchos hombres sienten que deben ser los fuertes, los que apoyan. Quizá mostrarse vulnerable ante Marga le comprometa. Es curioso que todas sus conversaciones hablen del recién nacido, que se «salte» el embarazo y el parto. Aunque cuente los días que faltan, puede ser un modo de «deshacerse» de lo que le angustia o de exponerse simbólicamente a ello.

La perspectiva de unas vacaciones en Fuerteventura haciendo surf o plantearse comprar un descapotable biplaza son ejemplos muy simbólicos del temor de perderse. Son objetivos que enfatizan su deseo de aventura o de libertad. Se trata de una actividad que sólo se puede hacer solo o en pareja, no «incluye» a la familia. Esa falta de perspectiva familiar es precisamente la que desespera por momentos a Marga. La mujer

embarazada necesita sentir que su compañero de viaje estará ahí para servirle de base, para resolver problemas y sentirse así segura para seguir adelante y atender a su hijo sin presiones.

Paradójicamente, los miedos de cada uno les impiden contactar y empatizar; en definitiva, definir el problema de relación y resolverlo.

La falta de empatía

Un embarazo es una inversión física y emocional muy importante. Se trata de una etapa muy sensible para la mujer, una fase en la que no sólo necesita cuidados físicos especiales sino también apoyos emocionales. Por eso, el papel de la pareja es crucial, como también puede serlo el papel de la familia. Es muy importante que la mujer sienta que no está sola, que dispone de recursos para poder resolver cualquier problema que surja o bien para atender a su hijo recién nacido en las mejores condiciones posibles.

Luis hace muchos esfuerzos por animar a Marga hablándole del futuro maravilloso que les espera con la niña, y trata de ilusionarla pensando en ella. La mayoría de las personas podemos darnos cuenta de cuándo nuestra pareja se siente mal y, con toda la buena intención del mundo, intentamos motivarla para que vea las cosas de otra manera: «Podrás leer un montón. Y ver películas como una descosida. Casi me das envidia...».

Pero estos intentos pueden ser infructuosos si existen sentimientos que bloquean la receptividad a tal ilusión, como en el caso de Marga. Por eso, antes de motivar a alguien es preciso hablar de lo que está sintiendo el otro, escuchar bien y empatizar. Cuando alguien que se encuentra mal siente que la otra persona se interesa, le pregunta, le escucha, no le juzga (le acepta desde ese sentimiento) y además le expresa las «palabras mágicas»: «Te comprendo, sé lo que sientes, me pongo en tu lugar...», pasa a otro estado emocional y mental.

Después de este ejercicio, cualquiera estará más receptivo, incluso Marga. Pero como comentábamos antes, puede que los propios miedos de Luis le impidan hacerlo, ya que centrar la atención en el parto le resulta intolerable.

A su vez, Marga también podría intentar hacer lo mismo: preguntar a Luis por sus sentimientos respecto a los posibles problemas, el parto, etc. Escucharle, aceptarle y expresarle su empatía.

Esto puede llevarlos a verse como dos «miedosos» en apuros o, bien, como dos personas normales, que se quieren, se necesitan y pueden apoyarse mutuamente para crear un futuro compartido. Cuando sabemos atribuir de forma realista a qué se debe la conducta del otro y, por tanto, dejamos de achacarlo a la falta de consideración, ética o amor, la ilusión se recupera.

Es preciso ir en busca de la principal solución: comunicarse.

Expresar una queja o expresar un sentimiento

Marga tiene un estilo de gestión emocional basado en la *supresión*, inhibe la expresión emocional. Curiosamente, este tipo de gestión es una de las más peligrosas para la salud, teniendo en cuenta su estado. Creemos que si expresamos la insatisfacción sufriremos más, pero en realidad no es así. Aunque neguemos que estamos disgustados, seguiremos sintiéndonos mal y, además, la presión arterial aumentará y el estado mental que mantenemos nos incapacitará para disfrutar con la intensidad merecida de los buenos acontecimientos.

Cuando sus amigas le aconsejan que hable con Luis para resolver su incomodidad, lo que consigue es que Luis se justifique y se defienda.

Hay muchas formas de plantear una preocupación o un malestar:

- **Un modo es reprochar lo que hace mal la pareja, criticándole su actitud. En estos casos, la atención está centrada en el otro, en lo que hace o deja de hacer, y se le juzga por ello. Este estilo suele generar un cierre y rechazo por parte de la pareja al sentir amenazada su autoestima, lo que, a su vez, genera una reacción defensiva y justificadora.**

• **Otro modo es expresar lo que se siente en cada uno de esos momentos especiales. En este caso, la atención está puesta principalmente en uno mismo, en lo que se siente y se necesita. Por ejemplo, Marga podría haberle dicho:**

«Hoy te he echado mucho de menos en la clase de preparación al parto. Todas las mujeres estaban con sus parejas y yo fui la única que estaba sola. Me sentí bastante triste y desmotivada. Me pregunto si esto será siempre así. ¿Por qué no me acompañas?»

«Cuando me has hablado del coche biplaza y me he dado cuenta de que no has pensado en la nueva situación que nos espera, me he sentido muy angustiada y decepcionada. Me cuesta mucho trabajo comprender cómo puedes olvidarte de esto. Me pone muy nerviosa observar que haces planes como si no fueras a tener un hijo. Me provoca mucha inseguridad porque me lleva a pensar que estaré sola en ese momento. ¿Qué te pasa? Necesito que hablemos de lo que sientes, de cómo te lo estás planteando...»

«Yo no quería tener hijos tan pronto, pero te vi tan ilusionado que decidí embarcarme en la aventura y he sufrido todas las incomodidades del embarazo, me he esforzado en llevar a rajatabla la alimentación y el ejercicio para que todo saliera perfecto... No sé si lo reconoces, porque sólo hablas de la niña, pero no me dices nada sobre el esfuerzo que estoy haciendo. Cuando me quejo, tratas de convencerme de que todo es maravilloso, pero yo no lo siento así. Necesito tu reconocimiento, que te pongas en mi lugar y me des tu apoyo y consuelo. Esto no está siendo fácil para mí...»

Hablar desde el sentimiento y con un gesto y una voz que reflejan de forma directa lo que realmente sentimos, ayuda a desahogarnos, a establecer una conexión honesta con nuestra pareja. Es también la forma más directa que existe de conectar con nosotros mismos. Evita que acumulemos tensión y reduce el estrés.

Observar, oír y sentir lo que otro siente activa la empatía. La mayoría de las personas, al recibir lo que sienten los demás también expresan en espejo, de forma recíproca, sus propios sentimientos, lo que permite a ambas partes conectar

emocionalmente. Es la forma en que los temores de ambos pueden ser salvados. Es el modo también de sentirse motivados a cambiar de actitud.

Expresar lo que se siente es un acto de valentía, de apertura sincera al otro. No siempre es fácil: nos educan para callarnos o para criticar, pero no nos enseñan del todo a expresar nuestras emociones y necesidades. Una forma de compensar la dificultad de Marga para expresarse podría ser que Luis se *atrevera* a desvelar lo que sin duda observa, y expresara explícitamente ese «poquito» de empatía, diciendo por ejemplo:

«Marga, cuando llego a casa te noto seria, triste, o a veces me parece que estás como enfadada... Sé que lo del embarazo no te convencía y que estás haciendo un gran esfuerzo. Yo intento animarte hablándote del futuro, de lo linda que será la niña y todo eso, pero no sé si lo consigo...».

Algunas palabras sencillas, en el orden correcto, son como agua de mayo.

Cinco claves esenciales para una vida de pareja feliz

1. *Expresar cómo nos hace sentir lo que ocurre* (en vez de criticar o exigir un cambio al otro). Puede suponer un cambio de perspectiva total para muchos, pero sin duda es la base de una buena comunicación y gestión emocional. Estimula la empatía y, por tanto, la aceptación y el respeto hacia el otro.

2. *Empatizar*. Ponerse en el lugar del otro, comprender qué puede estar sintiendo dadas las circunstancias, conociendo cómo es, por lo que ha pasado y cuáles son sus objetivos, es la llave maestra de la comunicación. También es la base de la confianza interpersonal y ya sabemos que, sin confianza, no es posible la relación.

3. *Reconocer lo positivo del otro y hacérselo saber*. Deberíamos observar activamente todo lo positivo que hace el otro —sus esfuerzos, sus progresos, sus logros, su bondad, su atractivo, su inteligencia...— y hacérselo saber usando un lenguaje emocional, directo o en primera persona: «Me apasiona ver que...», «Me hace muy feliz observar que...», «Me excitas mucho...», «Aprendo mucho de ti...», «Me siento orgullosa cuando veo que...».

4. *Cuidar y cuidarse.* Implica ser sensibles a las necesidades del otro, cuidar de su salud cuando es necesario, apoyarlo, animarlo, ofrecerle consuelo, cariño, hacerle regalos... Cuidarse supone estar bien para el otro y para uno mismo. Comprometerse a estar sanos, descansados y guapos, sin obsesionarse. Mantenerse atractivos no sólo cuando salimos a la calle sino también dentro de casa, el espacio en el que más nos miramos (si deseamos seguir haciéndolo).

5. *Flexibilidad.* Supone romper con la creencia de que nuestro modo de ver y hacer las cosas es el mejor, cosa que nos facilita una apertura a otros puntos de vista y un deseo de aprender, de evolucionar positivamente, en contra de la rigidez, de mantener a toda costa los hábitos, las ideas y las reglas iniciales. Implica también tener paciencia, escuchar y analizar antes de actuar. La vida en pareja puede ser una carrera de obstáculos o bien de aprendizaje continuo.

Hoy no tiene cabida una relación en la que hombre y mujer no colaboren. Esta colaboración es más fácil con buenas dosis de inteligencia emocional. La introspección y el análisis emocional nos permitirán también diferenciar cuándo estamos decepcionados con el «otro» y cuándo lo estamos con nosotros mismos. A menudo, nuestro sufrimiento se debe a la fuerte insatisfacción de ser quienes somos, de no hacer lo que nos haría sentirnos libres e importantes, lo que sin duda se plasma en las relaciones que establecemos.

Pensar y hablar desde los sentimientos es conectar con lo más íntimo. Cada vez que preguntamos a nuestra pareja «¿Qué sientes?», tenemos la posibilidad de penetrar en su mundo. Una buena comunicación emocional basada en la escucha y la empatía mantiene vivos los ingredientes más importantes para que el amor perdure: la curiosidad y el deseo de comprender lo que experimenta la persona a la que amamos.

Notas

1 Idea basada en una investigación holandesa. Dijkstra, P.; Buunk, B. «Jealousy as a function of rival characteristics: an evolutionary perspective», *Personality & Social Psychology Bulletin*, vol. 24. Citado por: André, C. y Lelord, F. *La fuerza de las emociones*. Kairós. Barcelona, 2002.

2 Para una mayor profundidad en el tratamiento de los sentimientos asociados a los celos y la experiencia de vergüenza véase: André, C.; Lelord, F. *La fuerza de las emociones*. Kairós. Barcelona, 2002.

1 Clasificación basada en: Givens (1983) y Perper (1985) en: Fisher, H. *Anatomía del amor*. Editorial Anagrama. Barcelona, 1992.

2 Turchet, P., (2004). *El lenguaje de la seducción*. Amat Editorial. Barcelona, 2005.

3 Eibl Eibesfeldt, I., (1976). *Amor y Odio*. Salvat Editores, S. A. Barcelona, 1986.

1 Money, J., (1986). *Lovemaps: Clinical Concepts of Sexual/Erotic Health and Pathology, and Gender Transposition in Childhood, Adolescence and Maturity*. Nueva York. Irvington Publishers. Citado en: Fisher, H. *Anatomía del amor*. Editorial Anagrama. Barcelona, 1994.

2 Tennov, D., (1992). *Love and Limerence: The Experience of Being in Love*. Stein and Day. Nueva York, 1979.

3 Para más información sobre los cambios neurobiológicos que acompañan al enamoramiento ver: Fisher, H. *Por qué amamos. Naturaleza y química del amor romántico*. Editorial Taurus. 2004.

4 Loureiro, C. «Enamorarse», en: Segura, M. *Los secretos de la atracción, la seducción y el amor*. EDAF. Madrid, 1997.

5 Investigación de Tennov, referida en: Fisher, H. *Anatomía del amor*. Editorial Anagrama. Barcelona, 1992.

6 Branden, N. *La psicología del amor romántico*. Paidós Ibérica. Barcelona, 2009.

7 Loureiro, C. «Enamorarse», *op. cit.*

1 Tomado de: Marrone, M. *La teoría del apego*. Psimática. 2009.

2 Sobre el apego evitativo en: Marrone, M. *La teoría del apego. Un enfoque actual*. *Ibíd.*

1 Stenberg, R. J. «Triangulating Love», en: Stenberg, R. J.; Barnes, M. L. *The Psychology of Love*. Yale University Press. New Haven, 1989.

2 Basado en el resumen sobre los distintos tipos de amor de Stenberg en: Arnett, J. J. *Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural*. Pearson Educación. México, 2008.

3 Tomado de: Rojas Marcos, L. *La pareja rota. Familia, crisis y superación*. Espasa Calpe. Barcelona, 1994.

4 Estudio de Kroger, J. «Identity Development During Adolescence», en: Adams, G.; Berzonsky, M. *Blackwell Handbook of Adolescence*. Malden, M. A. «Blackwell», citado en: Arnett, J. J. *Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural*. Pearson Educación. México, 2008.

¹ Damasio, A. *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Crítica, Barcelona 2006.

2 Para un análisis más profundo sobre este modo de ruptura ver: Michelena, M. *Me cuesta tanto olvidarte*. La Esfera de los Libros. Madrid, 2012.

3 Sobre las bases biológicas del amor: Fisher, H. *Anatomía del amor. Historia natural de la monogamia, el adulterio y el divorcio*. Editorial Anagrama. Barcelona, 1994.

¹ Basado en: Braiker, H. B. *La enfermedad de complacer a los demás*. EDAF, 2001.

1 Rojas, L. *La autoestima: Nuestra fuerza secreta*. Espasa-Calpe. Barcelona, 2009.

2 Castilla del Pino, C. *Conductas y actitudes*. Tusquets. Barcelona, 2009.

3 Gottman, J.; Silver, N. *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. Editorial Debolsillo. Barcelona, 2010.

4 Hoffman, M. *Desarrollo moral y empatía*. Idea Books. Barcelona, 2002.

1 André, C.; Lelord, A., (2002). *La fuerza de las emociones*. Kairós. Barcelona, 2002.

2 Fisher, H., (1992). *Anatomía del amor: Historia natural de la monogamia, el adulterio y el divorcio*. Editorial Anagrama. Barcelona, 1994.

3 Thornhill, R.; Gangestad, S.W.; Comer, R. «Human female orgasm and mate fluctuating asymmetry», *Animal Behavior*.

Ellis, B. J.; Symons, D. «Sex differences in sexual fantasy. An evolutionary psychological approach», *Journal of Sex Research*.

Ambos estudios comentados en Domínguez-Rodrigo, M. *El origen de la atracción sexual humana*. Ediciones Akal. Madrid, 2006.

4 Basado en Fisher, *op cit.*

5 Basado en la teoría sobre la identidad de Carlos Castilla del Pino.

Descubre la obra de [Marta Rivera de la Cruz](#) en ebook:

Marta Rivera de la Cruz nació en Lugo en 1970. Es licenciada en Ciencias de la Información y Especialista en Comunicación Política por la Universidad Complutense de Madrid.

En 1998 obtuvo el premio Ateneo Joven de Sevilla por la novela *Que veinte años no es nada*, que se convirtió en un éxito de crítica y público y de la que se han hecho siete ediciones. Más adelante publicó *El inventor de historias* (Plaza y Janés) y *Hotel Almirante* (Espasa), además de los ensayos *Fiestas que hicieron historia*, *Tristezas de amor* y *Grandes de España*.

En 2006 fue finalista del Premio Planeta con la novela *En tiempo de prodigios*, de la que se vendieron más de 100.000 ejemplares.

En 2009 publicó *La importancia de las cosas* (Planeta) y en 2011, *La vida después* (Planeta). Ha publicado también dos novelas juveniles: *Otra vida para Cristina* (Anaya) y *Sombras* (Destino), y la novela infantil *La primera tarde después de Navidad*, con la que obtuvo el Premio Anaya de Literatura Infantil.

Como editora, ha sido responsable de la última edición de *La ciudad de las columnas*, de Alejo Carpentier, de la antología *Cuentos clásicos de Navidad* y del volumen *18 cuentos móviles*, en colaboración con Fernando Marías.

Ha sido conferenciante invitada en las universidades de Vigo, Complutense de Madrid, Santiago de Compostela, Oxford, Ryder o William Patterson, y en distintas fundaciones y centros de estudios nacionales y extranjeros.

Marta Rivera de la Cruz es colaboradora en distintos medios audiovisuales y escritos. En 2008 obtuvo el Premio de periodismo Puro Cora. Tiene una intensa actividad en redes sociales, y está considerada una de los 35 periodistas españoles más influyentes en Twitter.

www.martariveradelacruz.com

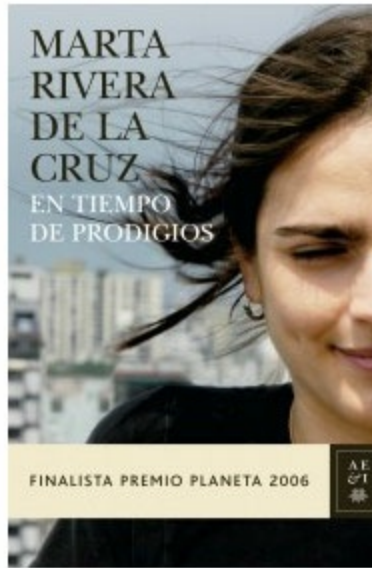
@MartaRiveraCruz



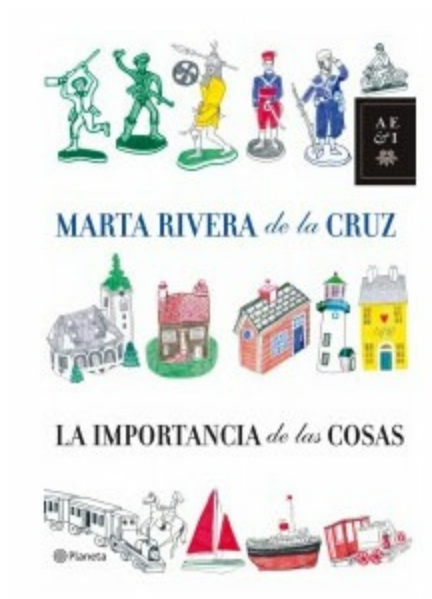
La boda de Kate
ISBN: 9788408119791



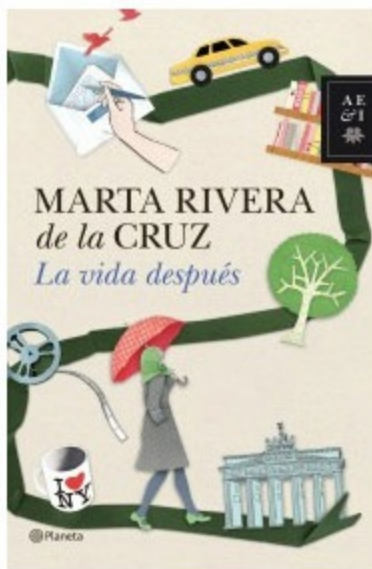
El inventor de historias
ISBN: 9788408095576



En tiempo de prodigios
ISBN: 9788408095552



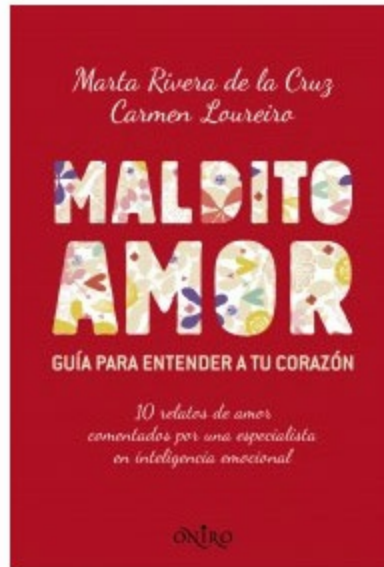
La importancia de las cosas
ISBN: 9788408095569



La vida después
ISBN: 9788408107712



Sombras
ISBN: 9788408100720



Maldito amor
ISBN: 9788497546355

Maldito amor

Marta Rivera de la Cruz y Carmen Loureiro

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© de la imagen de la portada, Shutterstock.

© Marta Rivera de la Cruz y Carmen Loureiro, 2012

© Espasa Libros S. L., sociedad unipersonal, 2012

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2011

ISBN: 978-84-9754-635-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

Índice

Capítulo 1. La prueba	3
La trampa de los celos	14
Capítulo 2. Señales	25
El juego amoroso	35
Capítulo 3. Mademoiselle llega a las cinco	45
Amar para transformarse	52
Capítulo 4. La huida	62
Amar con miedo	69
Capítulo 5. Las hojas muertas	78
El compromiso	86
Capítulo 6. Hay tantas formas de romper	94
Perder un amor	101
Capítulo 7. Le he dicho que volvería pronto	111
El amor dependiente	118
Capítulo 8. Tengo que llamar por teléfono	127
Amar y envidiar	139
Capítulo 9. Infieles	150
El amor infiel	156
Capítulo 10. Cuestión de detalle	164
La decepción	172
Notas	183
Descubre la obra de Marta Rivera de la Cruz en ebook	214
Créditos	219