

## Introducción

Cualquiera que sea la circunstancia, desde una mesa en la que se comparte una comida a las comedias de situación, se oye a las mujeres hablar sobre los hombres diciendo que son irracionales, infantiles y que tienen miedo a comprometerse. Los hombres contribuyen a esta imagen comportándose como si el matrimonio fuese una trampa, poniendo cara de susto cuando la mujer menciona el futuro y demostrando un temor palpable a decir «te quiero».

Quizá tú misma hayas experimentado el problema. Tal vez seas atractiva, inteligente, capaz, sepas expresarte con claridad y estés lista para amar. En más de una ocasión puede que hayas pensado que el hombre con el que compartías tu vida era ideal para ti, pero acabaste por comprender que no iba a dar ningún paso hacia delante más. Intentaste distintos métodos pero, con el tiempo, tu perturbación fue en aumento y resultó difícil hacer nada bien hecho. Te enfadaste contigo misma y te enfureciste con él. Quizá tu hombre puso fin a la relación, quizá fuiste tú quien lo hizo. Pero, de cualquier modo, ahora forma ya parte del pasado y todavía no sabes exactamente qué fue lo que ocurrió.

Indudablemente, no quieres que esto vuelva a suceder en tu próxima relación, que tal vez ya haya empezado. Aun así, te resulta imposible no preocuparte. Pese a que exista un verdadero amor por ambas partes, sabes por experiencia (no sólo por la tuya sino también por la de tus amigas) con qué facilidad las cosas pueden torcerse. Los hombres tienen la peculiaridad de echarse atrás de repente.

Podría parecer que te enfrentas al problema clásico de los hombres —la fobia a comprometerse— por el que, sencillamente, los

hombres no quieren que las relaciones se desarrollen como las mujeres desean. Pero esto es excesivamente simplista y falso. **En realidad, los hombres desean el compromiso, el amor y la estabilidad tanto como las mujeres.**

Entonces, ¿por qué tantos hombres actúan como si no fuera así?

Lo que aterroriza a los hombres en las relaciones amorosas no es el compromiso, sino lo que ellos perciben como **la pérdida de su masculinidad** (según la extraña noción que ellos tienen de la masculinidad). El secreto de por qué los hombres no se comprometen (incluso cuando *quieren* hacerlo) abarca unos miedos muy particulares que casi todos los hombres experimentan. Sin ser consciente de ello, quizá corras el peligro de desatar los miedos de tu hombre mediante actos sencillos que pueden provocar su temor a comprometerse contigo para toda la vida.

Desde la infancia, a los hombres se les ha educado para ser fuertes y reservados, para no demostrar jamás debilidad. Se les ha enseñado que expresar temor o dolor, o incluso decir que se sienten felices o que están enamorados, es algo impropio de un hombre. La mayoría de los hombres han pasado tantos años haciendo caso omiso de sus sentimientos que, cuando llegan a la edad adulta, pierden la capacidad de describir muchos de ellos o incluso de llegar a identificarlos. Sin embargo, siguen teniendo sentimientos, los cuales se convierten en unas fuerzas interiores no identificadas capaces de provocar su confusión. Todo lo que no somos capaces de identificar parece siempre exagerado y la mayoría de hombres reaccionan de forma exagerada cuando se sienten confundidos y amenazados.

Los sentimientos que más confunden a los hombres y que a menudo los llevan a actuar de un modo dramático son aquellos que *amenazan su masculinidad*. Son estos sentimientos los que les impiden comprometerse. Tu hombre soporta la enorme (y en su mayoría innecesaria) carga de tener que mantener una imagen de masculinidad que, a su modo de ver, puede fácilmente correr peligro, especialmente por causa de la mujer a la que ama.

La mayor equivocación que las mujeres cometen en las relaciones es la de *sobrestimar* a los hombres. Los hombres fingen controlar las situaciones y saber lo que hacen pero en verdad no están tan seguros de sí como quieren hacerte creer. Los hombres no poseen la comprensión de las emociones con la que cuentan las mujeres. Para tener una comprensión verdadera es necesario ser valiente. Cuando miramos por primera vez en nuestro interior, no siempre nos gusta lo que vemos. Por esa razón, muchos hombres no se molestan en intentarlo.

Es posible que tu hombre esté preocupado por algunos aspectos de la presentación de sí mismo que quizás a ti te resulten absolutamente triviales. Siente peligros que tú no podrías ni siquiera imaginar; sin embargo, no es capaz de hablar de ellos. Si pudiese, probablemente se daría cuenta de que no está bajo ninguna amenaza. Los dos juntos podríais hablar de estas cuestiones y ponerlas en perspectiva. Podrías ayudarlo a darse cuenta de que comprometerse contigo no representaría ninguna amenaza para su imagen masculina.

Pero, dado que esa amenaza cobra la forma de un sentimiento indefinido —lo que yo denomino una reacción visceral—, puede arruinarlo todo. Tu hombre está demasiado guiado por sus reacciones viscerales, y cuando éstas son negativas, siente el deseo de huir. Quizá reaccione exageradamente a pequeñas cosas que le molestan en la relación porque no tiene la menor idea de qué decir o hacer para mejorarlas. Por desgracia, probablemente esto significa que el hombre de tu vida va a tomar grandes decisiones respecto a ti —decisiones que a menudo se basan en el miedo, como el miedo a sentirse atrapado o a demostrar debilidad— sin saber el porqué.

La mayoría de los hombres andan en busca de la mujer perfecta básicamente porque creen que *no es posible resolver* los problemas que afectan a las relaciones. En cuanto surge la menor dificultad, les parece más fácil abandonar que hablar del problema.

El hombre con el que empezaste a salir la semana pasada, o con el que mantienes una relación desde hace seis meses, experimenta abundantes reacciones viscerales. La mayoría de ellas son positivas pues, de no ser así, no estarías con él. Pero es probable que también

tenga algunas reacciones negativas que le impidan comprometerse contigo. Ha tenido miedo de mirar en su interior durante tanto tiempo que sería incapaz de identificarlas ni siquiera bajo el efecto del suero de la verdad. Pero *tú* puedes averiguarlo.

Este libro trata de las razones por las cuales los hombres no se comprometen, pero aborda más específicamente lo que tú puedes hacer para ayudar a tu pareja a superar sus miedos irracionales, a fin de que pueda comprometerse plenamente contigo. Como mujer, probablemente poseas una comprensión innata de los sentimientos, una cualidad de la que carecen la mayoría de los hombres. Los sentimientos han formado parte de tu vida. Has convivido con ellos, los has discutido con tus amigos y los has aceptado como una parte de ti misma. Has utilizado la conciencia sobre tus sentimientos para mejorar tus relaciones pasadas. Ahora puedes emplear tu conocimiento para mejorar esta relación fácilmente y sin ningún coste adicional para ti. Puedes ayudar a tu hombre a avanzar hacia el compromiso que secretamente anhela.

Los hombres se asemejan entre sí mucho más de lo que parece. Casi cualquier hombre que se sienta atraído por ti y que quiera que la relación prospere, buscará básicamente el mismo trato de tu parte.

Ciertamente, el nuevo hombre de tu vida puede parecer muy distinto del último. Las personalidades de los hombres han sido moldeadas por sus historiales familiares, sus intereses, sus capacidades, etc., pero estos factores sólo explican las diferencias superficiales. **Todas las necesidades psicológicas básicas de los hombres son las mismas, y estas necesidades determinan sus reacciones viscerales.** Puedes pasar de un hombre al siguiente, pero si continúas actuando de la misma manera, es de prever que obtendrás las mismas respuestas, buenas o malas.

Obviamente, hay algunas cosas que son inevitables. Si la reacción visceral que un hombre manifiesta hacia ti es impropia de un modo que no te es posible controlar, lo mejor será abandonar la relación antes de profundizar demasiado en ella. Tal vez, por la razón que sea, sencillamente no le atraes lo bastante. Puede que vuestros respectivos objetivos en la vida difieran en exceso o vuestras religiones resulten incompatibles. O quizá se trate de algo físico: eres demasiado alta, o eres rubia y a él le gustan las mujeres morenas. Si se da este tipo de circunstancias, lo mejor es dejarlo correr. Ha llegado el momento de pasar página.

Sin embargo, la raíz del problema podría hallarse en algo que sí pueda cambiarse. Por ejemplo, tienes la misma altura que tu hombre, pero siempre llevas tacones y él nunca te ha dicho: «Por favor, no te pongas esos tacones de aguja de ocho centímetros». Sería una lástima que eso ocurriese cuando podríais haber sido muy felices juntos. Tal vez te preguntes ahora: «¿Por qué no me lo dijo? Él me importaba más que la elección de mis zapatos». Probablemente no te lo dijo porque sencillamente se «sentía mal» y ni él mismo comprendía la razón. Sentía que su masculinidad estaba vagamente amenazada, pero no se detuvo a analizar sus sentimientos o tu vestimenta. Resultaba más fácil retirarse y tal vez buscar a una mujer que le hiciese sentirse grande y fuerte. ¡La mujer perfecta!

Tu hombre puede reaccionar de esta manera ante otras cosas que hagas y que provoquen en él este sentimiento de amenaza. Se siente un tanto disgustado por algo que estás haciendo, quizás inocentemente, pero no es capaz de sacarlo a colación y, por esa razón, tú continúas haciéndolo. Muchas tragedias que tienen lugar en las relaciones ocurren cuando la mujer provoca reacciones negativas a causa de un comportamiento que estaría dispuesta a cambiar y que incluso preferiría cambiar.

En ocasiones, es posible cambiar de un modo muy significativo la relación sólo con comprender lo que pasa por la mente de tu hombre. Con demasiada frecuencia, las mujeres piensan que a fin de conservar a un hombre están obligadas a hacer grandes sacrificios, por lo que traicionan sus propias necesidades básicas en un intento

desesperado de remodelarse a sí mismas. A medida que la situación se hace más insostenible, hasta es posible que dejen de ocuparse por completo de sí mismas. Tu hombre no es capaz de hablarte siempre de lo que le incomoda, pero si tú puedes discernir qué es lo que le provoca ese miedo irracional, entonces es posible empezar a hacer pequeños ajustes pronto para, de este modo, no tener la tentación de realizar grandes cambios más adelante.

Consideremos el caso de mi paciente Richard. Conoció a Tracy en un festival de cine y desde el principio conectaron de maravilla. Richard era maestro y Tracy una exitosa agente de viajes. Richard se sentía fuertemente atraído hacia Tracy y estaba eufórico por haber encontrado a alguien que compartía su interés por los libros y las películas antiguas. Las primeras citas fueron muy bien. Ninguno de los dos habló mucho de sus anteriores matrimonios.

Pero en su cuarta cita empezaron a hablar sobre los escenarios de sus películas favoritas. Tracy mencionó que había querido utilizar su conexión con los viajes a fin de visitar algunos de los famosos exteriores con su marido. Se emocionó mucho describiendo de qué modo «Bob y yo fuimos a Venecia y a Mónaco, e incluso a Argel». Describió a Bob como un viajero idóneo. «Una cosa que hay que reconocerle a Bob es que era un conductor audaz. Tendrías que haberlo visto conduciendo por las estrechas carreteras de Mónaco.»

Richard se quedó inusualmente silencioso, pero Tracy no lo advirtió. No se le ocurrió pensar que Richard estaba reaccionando mal y que no tenía ningún deseo de ver a Bob conduciendo intrépidamente por Mónaco junto a Tracy. La conversación cambió y el tema pareció quedar zanjado, pero Richard regresó a casa con una reacción visceral muy negativa, tanto que ni siquiera quería pensar en ello. La semana siguiente en mi consulta, Richard me dijo que realmente le gustaba Tracy, pero que estaba pensando en finalizar la relación. Dijo que sencillamente no le parecía idónea para él. Al observar el cambio radical respecto a la imagen de Tracy, empecé a hacerle preguntas y finalmente le sonsaqué el recuerdo de la conver-

sación sobre el ex marido de Tracy y lo mucho que ésta se había divertido con él. Una vez que conseguí que Richard lograra expresar con palabras lo que le había incomodado, fue capaz de discutirlo con Tracy.

Siguiendo mi consejo, Richard le dijo a Tracy que la conversación le había resultado dolorosa pues había tenido la sensación de que ella lo estaba comparando con su ex marido. Había sentido que su masculinidad había quedado debilitada en lo que interpretó como una competición con su ex marido. Tenía el sentimiento irracional de que Tracy le estaba siendo desleal.

Tracy se quedó perpleja. No había tenido la menor intención de transmitirle nada por el estilo. Le explicó a Richard que nunca se había sentido atraída hacia su ex marido tanto como se sentía hacia él, y que, como pareja, habían tenido muy pocas cosas en común. Cuando se fueron de viaje a Europa, su matrimonio ya atravesaba grandes dificultades y, una vez allí, no hicieron más que pelearse.

Dado que Richard fue capaz de identificar su reacción visceral y comunicarle a Tracy lo disgustado que se sentía, ésta pudo explicarle qué era lo que verdaderamente había querido decir. Tracy no habría imaginado nunca que, por alabar la manera de conducir de su ex marido, Richard pudiese considerarla desleal o viese atacada su masculinidad. Al fin y al cabo, ahora estaba con Richard y no con él. Ella sabía que su matrimonio había sido mayormente desgraciado. En la actualidad, apenas soportaba hablar con su ex marido.

Pero la necesidad de lealtad de Richard era muy fuerte e irracionalmente intensa, y su reacción frente a la deslealtad que había percibido había sido exagerada. Una vez que Tracy tuvo conocimiento de su hipersensibilidad, pudo manejarla con facilidad y afirmar su lealtad con presteza.

Tras un tiempo, Tracy consiguió que la cuestión de la lealtad fuese superada por completo. A medida que las reacciones viscerales positivas de Richard fueron creciendo, dejó de evaluar a Tracy y la aceptó como la persona maravillosa que realmente era. Pronto, fue

el mismo Richard el que impulsó el compromiso. En realidad, su necesidad de lealtad empezó a funcionar a favor de Tracy.

¿Están justificadas las reacciones viscerales de los hombres? En muchos casos no. Pero, como se suele decir, la vida no es justa. Richard fue muy duro con Tracy por lo que, en realidad, fue un comentario totalmente inocente. Fue duro porque desconocía lo que estaba sintiendo; no identificó su sentimiento irracional de amenaza. Como comentaba, cuando no sabemos lo que sentimos, tenemos tendencia a reaccionar de un modo exagerado.

Al igual que Richard, muchos hombres tienen reacciones viscerales profundas y, como son incapaces de expresarlas con palabras, estas reacciones pueden gobernarlos de una manera muy negativa. Cuando sabes lo que te preocupa, puedes hacerle frente, pero si no sabes qué es lo que no funciona, entonces te devora.

Dado que los hombres están en la oscuridad con tanta frecuencia en lo que a las relaciones se refiere, tienden a reaccionar de un modo exagerado a las imperfecciones y a hacer marcha atrás cuando lo que en realidad quieren es avanzar. Siempre que tú misma no estés también en la oscuridad, podrás ayudar a tu hombre y a ti misma a que el compromiso resulte más fácil.

La clave consiste en comprender las preocupaciones secretas de los hombres y, en particular, las del hombre primordial de tu vida. Cuando las comprendas, harás que jueguen a tu favor.

Indudablemente, no tendrás que pasarte toda la vida estudiando al hombre con el que mantienes una relación. Ninguna relación merecería tal tarea, y, por supuesto, ninguna relación merece la carga constante de tener que hacer trampas para mantenerla.

Muchas mujeres, desesperadas por la aparente incapacidad de comprometerse de sus hombres, recurren a los trucos —tales como provocar sus celos o fingir que son inaccesibles o que no están interesadas en ellos— como medio para superar la resistencia a la que se enfrentan. Pero todas las estratagemas calculadas y diseñadas para vencer el «miedo de los hombres al compromiso» acaban convir-



tiéndose, con el tiempo, en una guerra de sexos. Los hombres poseen un poderoso radar que les induce a huir cuando alguien intenta «vencerles» por medio de estrategias.

Una vez que comprendas que tu hombre quiere comprometerse tanto como lo deseas tú, no sentirás la necesidad de utilizar estrategias. Te liberarás de la mentalidad que conduce a «la batalla de sexos».

El arte de mantener una relación amorosa consiste en que las dos personas conozcan, desde el principio, los puntos sensibles de cada una de ellas a fin de que no se produzcan grandes sorpresas a medida que la relación avanza. Una vez conseguido eso, seréis capaces de dar y de recibir lo que ambos queréis de la relación. Transcurrido algún tiempo, lo pasarás de maravilla con tu hombre sin tener que esforzarte; disfrutarás de una relación amorosa duradera y, además, también obtendrás lo que tú necesitas.

Cuando empiezas a pensar en las reacciones viscerales de los hombres, pueden parecerte alarmantemente aleatorias, como minas escondidas en el camino hacia la felicidad con un hombre. Cuando accionas una accidentalmente, sobreviene un problema y el hombre da marcha atrás. Pero, por fortuna, las cosas no son en absoluto aleatorias.

**Las reacciones viscerales de los hombres se dividen en cuatro categorías básicas, las cuales surgen de cuatro necesidades psicológicas especiales que comparten todos los hombres.** Si no se satisfacen, cada una de estas necesidades lleva a tu hombre a sentirse amenazado de un modo singular. Estas necesidades resultan básicas para su sentido de masculinidad. Independientemente de la edad que tenga un hombre, de lo experimentado o lo sofisticado que sea, tendrá estas necesidades. Todos los hombres las tienen.

Todo hombre experimenta:

- (1) la necesidad de ser especial;
- (2) la necesidad de sentirse libre de cargas;
- (3) la necesidad de lealtad y
- (4) la necesidad de proximidad emocional.

Todas estas necesidades se exponen fácilmente y quizá te resulten familiares, pero, una vez que comprendas cómo funciona la psique masculina, verás que son todo menos sencillas. Cada necesidad adopta formas muy sutiles y está muy arraigada. En algunos hombres una necesidad es más dominante que las demás, pero todos presentan las cuatro.

**La disposición favorable a comprometerse que manifiesta tu hombre refleja de qué modo tú, como mujer, te ocupas de esas cuatro necesidades básicas.**

En este libro nos encontraremos con las cuatro necesidades básicas de los hombres una y otra vez. Veremos de qué modo estas necesidades son fundamentales para el sentimiento de masculinidad de los hombres. De ellas nacen las reacciones viscerales que construyen o destruyen tu futuro con un hombre. Comprender estas necesidades significa obtener un control verdadero; si lo haces de un modo directo y honesto, convertirás las posibles dificultades en oportunidades para establecer un vínculo aún más fuerte con el hombre al que amas.

También trataremos lo que yo denomino la Apariencia Masculina, o conjunto de actitudes que los hombres se imaginan que definen su masculinidad. Son estas actitudes las que hacen que tu hombre se sienta tan amenazado que le resulte difícil llegar al compromiso.

## **Mi propia posición ventajosa**

Soy psicoterapeuta y desde hace mucho tiempo me dedico a la práctica privada. Durante los últimos diez años he estado trabajando mayoritariamente con hombres, lo cual hace que mi práctica resulte poco corriente, dado que la mayoría de la gente que se somete a terapia son mujeres. Como todo el mundo sabe, las mujeres están más dispuestas que los hombres a hablar de sí mismas y a explorar lo que ocurre en sus vidas.

Aparentemente, casi todos los hombres que acuden a mí gozan de éxito. Muchos de ellos tienen su propio negocio, o son profesio-

nales liberales, o artistas creativos, y cuando menos, poseen un carácter ambicioso y emprendedor. Pero en lo referente a su vida amorosa, es otra historia. Inconscientemente, quieren que esa parte de su vida funcione por sí sola y, por supuesto, no ocurre así.

Muy pocos de los hombres con los que trabajo empiezan la terapia hablando de sus relaciones. Por lo general, suelen empezar hablando de las cosas que saben hacer: ganar dinero, tratar con la gente y ocuparse de muchos asuntos. Se enorgullecen de su poder y de su eficacia, o del hecho de que otras personas dependan de ellos. Sólo lentamente estos hombres empiezan a reconocer que están profundamente preocupados por las relaciones, ya sea por la que mantienen en la actualidad, por la que están considerando iniciar o por un matrimonio que está en crisis y no saben cómo salvar. Muchos de ellos se culpan por sus fracasos. («Trabajo demasiado.» «Viajo demasiado.») Aunque algunos han mantenido muchas relaciones, todavía no tienen capacidad de introspección. «Supongo que sencillamente no se me dan bien las mujeres.»

Todos ellos se sienten solos —tan solos como se han sentido mis pacientes mujeres a lo largo de los años—. La diferencia estriba en que a los hombres les cuesta mucho más tiempo admitir que se sienten desilusionados y solos. De hecho, a menudo tengo que preguntarles muy exhaustivamente sobre sus sentimientos antes de que lo confiesen.

Tras haber hablado con cientos de hombres que finalmente se abrieron a mí, estoy convencido de que los hombres desean las relaciones tanto como las mujeres. No creen tener fobia al compromiso. Al contrario, se sienten profundamente desilusionados cuando pierden a una posible alma gemela, aunque hayan sido ellos quienes hayan puesto punto y final a la relación.

Muchos de estos hombres han visto truncada una de las promesas de la vida. «¿Qué promesa?», les pregunto. Casi todos me dicen que soñaban estar con una mujer que no sólo les resultase atractiva, sino que fuese verdaderamente afectuosa, leal y espiritual con ellos, en lo bueno y en lo malo. Me cuentan que encuentran a mujeres atractivas y disponibles en abundancia, pero que sencillamente nunca funciona.

Por lo general, estos hombres describen al menos una relación que parecía perfecta durante un tiempo, antes de derrumbarse. Lo que suele ocurrir es que el hombre, sencillamente, se aparta. La mujer siente pánico pues lo pierde sin saber la razón. Irónicamente, el hombre tampoco es capaz de decir cuál es la razón.

En el estudio de las relaciones entre hombres y mujeres, he ido cobrando una conciencia cada vez mayor de la fragilidad del ego de los hombres. No percatarse de que incluso los hombres aparentemente más exitosos, en lo más profundo de su ser, son inseguros ha conducido a las mujeres, con la mejor de las intenciones, a experimentar unas dificultades que no han comprendido. Al no lograr apreciar cuáles son las verdaderas necesidades de los hombres, han provocado reacciones viscerales negativas —en ocasiones fatales para la relación—, cuando, haciendo *menos*, podrían haber cuidado mejor de sí mismas y haber dirigido la relación en la dirección que ellas deseaban.

Recientemente, intervine en lo que parecía el final de una maravillosa, pero corta, relación amorosa repleta de buen sexo y buenos momentos, en la que todo había parecido funcionar bien. Greg había montado su propia agencia de contratación empezando desde cero. Justo cuando conoció a Jennifer su negocio empezaba a tener éxito. Greg le hablaba a Jennifer de manera entusiasta sobre cómo ampliar y mejorar su operación. Jennifer se lanzó de lleno y, en un intento de serle útil a Greg, se consagró a buscar distintos emplazamientos para una posible ampliación del negocio. Difícilmente pasaba un día sin que ella le sugiriese alguna idea para su negocio.

Pero mientras Jennifer imaginaba que estaba ayudando a Greg, él empezó a sentirse cada vez peor. Estaba experimentando una reacción visceral muy negativa hacia Jennifer y no tenía la menor idea del porqué. Acudieron a mí en un último intento desesperado de recobrar su relación. Pude comprobar que Greg respondía a las sugerencias de Jennifer de dos maneras: por una parte, estaba encantado con su implicación y tenía algunas buenas ideas, pero, por

otra, sus esfuerzos para ayudarlo eran tan prolíficos que él empezó a sentirse fracasado. Sentía que Jennifer había dejado de verlo como realmente era: un hombre que había triunfado por sus propios méritos y que estaba a punto de iniciar una gran aventura.

En realidad, Jennifer le había colocado en un pedestal demasiado elevado. Pensaba que su éxito era tan grande y que tenía tanta seguridad en sí mismo que nada de lo que ella pudiese decir podría herirlo. En su afán por ayudar a Greg, Jennifer había negado inadvertidamente la necesidad que él tenía de ser visto de la manera en que él quería ser visto: como individuo, como una persona realizada.

Siguiendo mi consejo, Jennifer dejó de hacerle sugerencias a Greg sobre cómo mejorar el negocio durante dos meses y, después, sólo muy de vez en cuando. Cuando veía que algo estaba bien, felicitaba a Greg, tal como había hecho cuando se conocieron. Las reacciones viscerales de Greg cambiaron para bien casi de inmediato y vio de nuevo a Jennifer como la persona generosa y alentadora que era. Hoy todavía están juntos.

El hombre en tu vida reacciona con intensidad, tanto positiva como negativamente, a tus pequeños actos. Sufre unas reacciones viscerales mucho más fuertes de lo que revela. Si se parece a la mayoría de los hombres, le gustará fingir ante sí mismo y ante ti que está por encima de dichas reacciones, pero no lo está.

Si tu hombre siente interés y afecto por ti, eres mucho más importante para él de lo que te crees. *Y él está más supeditado a tu influencia de lo que te parece.* Ésta es un arma de doble filo. Es cierto que te arriesgas a provocar reacciones viscerales negativas, pero, con comprensión, crearás las reacciones viscerales que conduzcan al compromiso.



PRIMERA PARTE

Sus necesidades básicas







# 1

## Los hombres son el sexo más débil

Si escuchases secretamente a las mujeres cuando narran las historias de sus relaciones en las consultas de los psicoterapeutas a lo largo y ancho del país, pensarías que el papel de la mujer es el de sufrir, abrigar esperanzas y resistir. Y que el del hombre es el de ser fuerte y tomar decisiones sobre la mujer de su vida con la mayor lentitud posible. Te preguntas: «¿Me verá una segunda vez?» «¿Me presentará a sus amigos o a su familia?» «¿Se decidirá algún día a casarse conmigo?»

Quizá te hagas más preguntas sobre su grado de compromiso contigo que sobre si tú quieres continuar con él. Por ejemplo, te preocupa que se canse sexualmente de ti, pero no que tú te canses de él o que lo encuentres inadecuado y que no sea merecedor de tu tiempo. Lo ves como si él tuviese la sartén por el mango.

Si ésta es tu percepción, estás, casi sin lugar a dudas, en apuros. Tal vez consideres que cada día que permaneces junto a él, y quizá cada vez que te llama por teléfono, es una victoria, pero estás sacrificando demasiado, esforzándote demasiado duramente por lo que debería ser tuyo de forma automática en una relación amorosa. Si consideras a este hombre tu única oportunidad, las cosas funcionarán mal tanto si continuáis juntos como si no. Sufrirás tanto y estarás tan enfadada con él por tener ese poder sobre ti que quizás hasta acabes sintiéndote más feliz si te deja.

Ahí está la ironía. Él no tiene la sartén por el mango, sencillamente finge tenerla. **Si eres capaz de comprender que los hombres son en verdad el sexo débil, tendrás diez veces más posibilidades de tener éxito en tu relación.** El hombre en tu vida no es, ni de lejos, tan

fuerte como parece. Quizás intente conseguir que incluso sus decisiones románticas parezcan racionales, como si su actuación proviniese de la fortaleza, pero lo que estás viendo es sólo producto de su Apariencia Masculina, no de su verdadero yo.

La Apariencia Masculina consiste en un conjunto de actitudes que tu hombre siente que debe mostrar al mundo a fin de ser un hombre. Adopta la pose de que es fuerte, independiente, libre y que tiene el control. Incluye la idea de que otras personas no pueden herirle emocionalmente y de que la gente no puede conmovérselo. Según el grado en el que tu hombre suscriba esta simulación, se comportará como si no te necesitase ni a ti ni a nadie como tú le necesitas a él. Por supuesto, la Apariencia Masculina es meramente eso: una apariencia. Bajo esa apariencia, tu hombre tiene el mismo miedo a estar solo que tú, está tan supeditado al dolor y al placer como tú y siente la misma necesidad de amor que tú. En su corazón, sabe que no actúa en absoluto desde una situación de fortaleza.

Al no permitirse ver la verdad, sus respuestas indican confusión en lugar de claridad y su relación contigo resulta más confusa para él que para ti. Aunque a tu hombre le encante estar contigo, tiene menos claro que tú lo que le acerca o le separa de ti. Está gobernado por sus reacciones viscerales que él mismo no es capaz de expresar. Comparado contigo, y con tus amigas íntimas, probablemente esté bastante menos desarrollado que tú en este aspecto. No sabe exactamente por qué te ama o por qué te ha escogido a ti entre todas las demás.

Y si se disgusta, si algo se aparta del rumbo de la relación, no sabrá qué hacer al respecto. Quizá decida precipitadamente renunciar a ella en lugar de intentar arreglar las cosas. Dado que tu hombre está más en la oscuridad que tú en lo relativo a sus emociones, se halla más dominado por sus reacciones viscerales.

Sally estaba en su cuarto año de licenciatura y Tom era un profesor asistente a tiempo completo en la misma universidad del Medio Oeste. Se conocieron en una fiesta de Navidad que se celebró en el

campus. Tom tenía la reputación de ser un joven genio y Sally tenía la intención de matricularse en uno de sus cursos el año siguiente. Cuando se conocieron, ella se sintió cautivada por la educación y la sabiduría de Tom y por sus conocimientos en el campo que ella estudiaba, la literatura francesa. Se quedó perpleja por la atracción instantánea que había sentido hacia él y estuvo encantada cuando le pidió que saliesen juntos. Su relación empezó siendo el tipo de aventura romántica a la que a menudo conducen las relaciones entre alumno y profesor. Hacer el amor empezó como una conspiración para romper las barreras.

Desde el principio, Sally percibió que a Tom le gustaba ser una autoridad, el hombre que tenía todas las respuestas. Le hizo sugerencias para todos sus trabajos; se ofreció para examinar cualquier cosa en lo que ella estuviese trabajando. Un fin de semana insistió en pasar un día y medio arreglándole el ordenador, en lugar de dedicarlo a trabajar en el libro que tenía que proporcionarle un lugar destacado en su campo.

En realidad, Sally no necesitaba ninguna ayuda. Era una estudiante becaria que siempre había sacado notas excelentes por sí misma. Aceptó la ayuda de Tom porque le parecía algo excitante que la hacía sentirse más próxima a él. Sin embargo, al cabo de unos meses, la actitud de Tom con Sally cambió de repente. Con frecuencia, y aparentemente sin razón, era desagradable y se irritaba con ella, en ocasiones delante de otras personas. Sally intentó hablarlo con Tom, pero él le dijo que estaba harto de «hacerlo todo por ella». La segunda vez que Sally regresó llorando a su apartamento, tras haber sido insultada por Tom durante una fiesta, puso fin a la relación.

Sally no imaginaba que Tom estaba teniendo una reacción visceral hacia ella muy negativa que no era capaz de expresar. Tom no le había explicado a Sally el malestar que había sentido cuando había empezado a exagerar su papel de «hombre con respuestas». Ni siquiera él mismo había entendido el problema. Había pasado de ver a Sally como su inspiración a estar resentido con ella y sentir que le estaba robando algo muy valioso. Tenía sueños en los que ella le impedía escribir el libro que iba a hacerle famoso.