

---

---

## INTRODUCCIÓN

# El lado oscuro del amor

*Cualquier relación íntima encierra  
bajo su aspecto idílico la posibilidad  
de una catástrofe total.*

ELIZABETH GILBERT

Ninguno de nosotros podíamos imaginarnos mientras avanzábamos por el pasillo que llevaba al altar para contraer matrimonio con el amor de nuestra vida y con el corazón en la mano, que un día íbamos a acabar formando parte de ese tenaz 50 por ciento de personas divorciadas. Ni tampoco nos imaginábamos el gran desengaño amoroso que nos llevaríamos cuando empezamos otra relación convencidos de que esta vez seríamos felices para siempre. Porque creemos firmemente en el amor, decididos a no perder la esperanza y a arriesgarlo todo para conseguir ser felices por siempre jamás.

Como autora del superventas *Curso en relaciones: 7 semanas para atraer al amor de tu vida*, y profesora de cientos de miles de estudiantes de todas partes del mundo que han aplicado mis principios en su vida para eliminar los obstáculos interiores que les impedían amar y mantener



una relación de pareja afectuosa y feliz, estaría mintiendo si te dijera que quería escribir este libro como una continuación del anterior. No deseaba hacerlo ni por asomo, al igual que tú no querías acabar leyéndolo un día.

A decir verdad, cuando descubrí que mi marido y yo habíamos decidido romper después de casi diez años de matrimonio, mis súplicas fueron de todo menos piadosas. Tumbada de espaldas sobre el césped de un parque cercano y contemplando el inmenso cielo azul para intentar encontrarle un significado al desagradable giro que había dado la situación, murmuré la única súplica que en esos momentos tenía sentido para mí: «¡Debe de ser una broma!», exclamé hirviéndome la sangre. Estaba furiosa con las fuerzas invisibles de la vida y el amor que parecían empeñadas en divertirse a mi costa, fuerzas que con sus diabluras iban a cargarse, después de mi agitada infancia, el final de «y vivieron felices por siempre jamás». El final feliz que tan bien había descrito, e *ilustrado*, en mi primer libro.

Era todo muy extraño, por no decir algo peor.

Sin embargo, tras superar la chocante realidad de que aquello me estaba ocurriendo a mí, volqué toda la energía en asegurarme de que al menos la cosa acabara bien. Ya que yo, como tantos otros miles de personas de mi edad, había vivido de niña una separación *inconsciente* terrible. Tan terrible que hasta hubo una lucha brutal por mi custodia que acabó impidiéndome ver a mi padre cuando yo tenía diez años, pues al final se rindió y renunció a todos sus derechos como progenitor por

*No puedes controlar  
todas las cosas que te  
pasen, pero puedes decidir  
que no te afecten.*

MAYA ANGELOU

no haber llegado a un acuerdo con mi enfurecida madre. Pese a desconocer muchas cosas mientras mi matrimonio se iba desentrañando ante mis ojos, lo que sí sabía era que *no* iba a permitir que mi hija pasara por lo mismo.

Pero mientras me separaba de mi marido, descubrí que me había estado preocupando por nada, porque no solo nos separamos civilizadamente, sino además de una manera muy afectuosa, respetuosa y humana, caracterizada por un inesperado espíritu de generosidad y buena voluntad entretejido de gestos de amistad y de aprecio mutuo. Mi exmarido Mark y yo procuramos al máximo hacernos el menor daño posible y por supuesto que nuestra hija pequeña apenas notara la separación. Lo que queríamos sobre todo era que no perdiera el contacto con su padre, porque ella tenía dos amigas a las que les había pasado. Unidos por el propósito de hacer que no se sintiera dividida ni triste mientras nos separábamos y rehacíamos nuestra vida, le demostramos enseguida que no tenía nada que temer.

No fue ni por asomo una situación tan desgarradora como mis horribles rupturas del pasado, como esos meses interminables en los que sin poder comer ni dormir, me sentía consumida por una rabia tan atroz que apenas podía evitar durante el día echar una bronca a algún pobre e inocente desconocido que había tenido la mala suerte de cruzarse en mi camino. O como cuando me quedé tan deshecha que empecé a fumar después de casi una década de haberlo dejado y se me cayó la mitad del pelo por culpa del estrés. O como aquella ruptura tan traumática y desgarradora que viví al separarme de Frank, mi novio del instituto, que me atormentó durante años sin poder sacármela de la cabeza. Durante casi veinte años estuve soñando sin parar con él, despertándome sobresaltada en medio de la noche al descubrir que lo había perdido para siempre y que Frank seguiría viviendo felizmente por siempre jamás con una mujer tan intimidantemente maravillosa y con sus tres perfectos hijos a miles de kilómetros de distancia.

Yo, al igual que tú, conocía muy bien el lado oscuro del amor. Por eso, en cuanto logré superar el impacto y el dolor de la ruptura, empecé enseguida a mirar atrás para intentar descifrar el proceso de la forma más bien única en la que Mark y yo habíamos puesto fin a

nuestra relación de pareja con tanta buena voluntad y elegancia. Me di cuenta de que los dos habíamos descubierto algo increíblemente valioso sobre todo al ver a las personas de nuestro círculo más cercano agitar la cabeza consternadas afirmando que nunca habían visto a ninguna pareja poner fin a su matrimonio con tanta consideración y afecto.

Por más que hubiera deseado un final feliz para mi agitada infancia, en un extraño giro del destino me había tropezado con otra *clase* de final feliz. Con una forma de terminar una relación de pareja con dignidad, bondad y respeto en la que nadie se había quedado devastado ni destrozado por la experiencia. Y al tener yo un don especial para preparar una limonada propia de un gourmet, vi que incluso podía convertir la ruptura en algo hermoso. Ya que al separarnos, los dos y todos los implicados habíamos atravesado lo que acabé reconociendo como un proceso de cinco etapas sintiéndonos bien, plenos y serenos, en lugar de heridos, divididos y destrozados por la experiencia.

Al creer firmemente en el amor y ser una gran fan del matrimonio y de las relaciones de pareja duraderas, las rupturas son probablemente lo que más detesto, al igual que el calentamiento global, el maltrato a los ancianos y los elevados índices de pobreza infantil. Y como las rupturas y los divorcios no me hacen ninguna gracia, es lógico que me negara a vivir una en mi propia vida. ¿Tan horrible era la relación que había entre Mark y yo que me obligaba a meterme en la ciénaga de los corazones y hogares divididos y a renunciar a las esperanzas y los sueños que durante tantos años había estado cobijando?

Hay infinidad de pequeñas formas en las que un matrimonio se va rompiendo y la mayoría son demasiado triviales para citarlas. Pero lo que nos ocurrió a Mark y a mí, en resumidas cuentas, es que yo cambié. Me refiero a que cambié radicalmente y en muchos sentidos injustamente. Es una especie de riesgo laboral, el inconveniente de dedicarme a enseñar a la gente a crecer y transformarse. Mi marido

no me fue infiel, ni me maltrató, ni era un alcohólico o un adicto a los juegos de azar. Sin embargo, con el paso de los años los valores fundamentales que compartíamos en nuestra vida fueron cambiando cada vez más. Yo soy adicta a los cambios, siempre estoy fomentando al máximo tanto mi propia evolución como la de los demás para desarrollar nuestro potencial en todos los aspectos de la vida y del amor. Mark, por el contrario, es un hombre con un corazón enorme que aspira a la idea espiritual de aceptarlo y valorarlo todo tal como es, sin sentir la necesidad de cambiar a nadie ni nada. Mientras que a mí me fascina escarbar en los recovecos más oscuros de la psique para descubrir y purificar nuestros motivos interiores, él prefiere en cambio fijarse lo menos posible en los defectos para valorar la bondad y la belleza de todos los seres vivos. Esto no quiere decir que uno tenga la razón y el otro esté equivocado, ambos caminos son perfectos tal como son. Y, además, cuando una pareja es tan distinta en este sentido, se complementa y llena las carencias del otro de la forma más maravillosa. No obstante, en el caso de Mark y mío, las conversaciones que manteníamos sobre los temas que nosotros considerábamos más sagrados y valiosos nunca llegaban a ninguna parte y en cierto sentido apenas nos permitían ponernos de acuerdo para compartir una visión o una meta, algo que ambos admitimos que necesitábamos profundamente en nuestra vida. Por más cariño que nos tuviéramos, era evidente que lo que más nos unía era el amor por nuestra hija.

Si hubiéramos nacido cincuenta años antes, seguramente habríamos seguido juntos por el bien de nuestra hija sin darle más vueltas. Aunque pensándolo bien, si hubiéramos nacido en aquel tiempo seguramente no nos habríamos casado, porque los matrimonios interraciales eran ilegales en la mayor parte de Estados Unidos, hasta que la Corte Suprema declaró lo contrario en 1967. Al ser yo de raza caucásica y Mark afroamericano, habríamos tenido que arriesgarlo todo, incluso nuestra propia vida, para estar juntos, lo

cual demuestra una vez más la evolución natural incesante de la cultura. Pero dejando este pequeño detalle a un lado, yo, como muchos millones de personas del mundo occidental, espero muchas otras cosas del matrimonio aparte de seguir juntos por el bien de los hijos. Como la escritora e historiadora experta en el matrimonio Stephanie Coontz señala, las relaciones de pareja han cambiado<sup>1</sup> más en los últimos treinta años que en los trescientos anteriores. Y yo, como tantas otras personas, aspiraba a mantener una relación muy distinta a la que mi madre, y mi abuela que la precedió, habían esperado mantener. Esto no quiere decir que Mark y yo no nos dedicáramos en cuerpo y alma a criar a una hija equilibrada, sana y feliz. Claro que lo hacíamos, nuestras vidas giraban en torno a este compromiso compartido. Pero ¿acaso por esta razón debíamos seguir juntos el resto de nuestras vidas manteniendo los vínculos del matrimonio y viéndonos obligados moralmente a practicar el sexo?

Me refiero a que Mark era un tipo muy sexi, pero... ¡todo tiene un límite!

Para alguien como yo, que lleva en la sangre el deseo de evolucionar sin cesar, que creo en la noble labor de esforzarnos para convertirnos en seres humanos más sabios, iluminados y evolucionados que ayudemos a crear sociedades humanas más sabias, iluminadas y evolucionadas, no dejan de fascinarme las posibilidades nuevas que están surgiendo de mantener vínculos amorosos un tanto inusuales, por no decir de lo más atípicos. Siempre

he sido muy peculiar. Como «creativa cultural»,<sup>\*2</sup> y hay millones de

*He tejido un  
paracaídas con todo lo que  
se ha roto en mi vida.*

WILLIAM STAFFORD

\* Los sociólogos estadounidenses Paul H. Ray y Sherry Ruth identificaron un segmento de la población que apareció en menos de cuarenta años al que llamaron «creativos culturales», caracterizado por su escala de valores, actitudes y estilos de vida. (*N. de la T.*)

personas por todo el mundo que lo son, me gusta explorar posibilidades nuevas en cuanto a la inmensa frontera de las relaciones humanas. Mi orientación como terapeuta matrimonial y familiar diplomada está muy arraigada en la psicología humanística con una especial devoción por los movimientos humanos que se pueden dar, los cuales no son más que un intento de manifestar nuestro potencial más elevado, tanto a nivel personal como social. De modo que no está en mi naturaleza seguir casada simplemente por las suposiciones culturales actuales sobre lo que es mejor para los hijos. Suposiciones que, aunque se basen en investigaciones sobre las que valdría la pena hablar y reflexionar a fondo, carecen del esfuerzo creativo de intentar averiguar cómo podemos formar una familia equilibrada, estable y afectuosa tras un divorcio. Cuando lo vi de este modo, mi curiosidad sacó lo más positivo de mí y me empujó a descubrir cómo podemos empezar a hacerlo colectivamente de una forma mejor.

### El viaje que te espera

En las siguientes páginas compartiré contigo los resultados de esa curiosidad mía. Te invito a unirte a lo que se convertirá en un profundo viaje interior de curación, transformación, expansión y reinención. Para empezar, te propondré cuestionarte nuestras antiguas suposiciones colectivas sobre las rupturas y los divorcios, y te pediré que te replantees la conclusión común acerca de que una relación ha fracasado si se termina por otra razón que no sea la muerte de uno de los cónyuges o la de ambos. También procuraré hacer que veas con más claridad cómo, en esta suposición colectiva de fracaso, nunca hemos ido más allá de nuestras formas primitivas y destructivas de separarnos, por más malestar y agitación que nos produzcan, hasta el punto de impedirnos en muchos

casos a nosotros mismos, a nuestros hijos y a nuestra expareja llevar una vida satisfactoria y feliz en el futuro. Y, por último, te ofreceré una nueva posibilidad, la de la Separación Consciente, que te permitirá poner fin a una relación de pareja de una manera sana y humana.

En la segunda parte del libro encontrarás la orientación y el apoyo necesario para cada una de las cinco etapas de tu proceso personal de la Separación Consciente. En ellas, desde la primera, «Encuentra la libertad emocional», hasta la última, «Crea tu “y vivieron felices *incluso* después de separarse”», obtendrás las herramientas prácticas y las habilidades para superar la delicada transición en la que estás y volver a sentirte a gusto en tu piel.

Si en este momento estás sufriendo enormemente, tal vez desees ir directo a la segunda parte del libro y leer la primera después de haberte puesto con firmeza la mascarilla de oxígeno y poder respirar de nuevo.

## Mi dilema moral

Debo confesar que estuve dudando mucho antes de decidirme a escribir este libro, y me costó lo mío llegar a hacerlo sobre todo porque

no quería animar a nadie a tomarse a la ligera la importante decisión de poner fin a una relación de pareja duradera. Porque ¿qué ocurre si eliminas el bochorno social del «fracaso» de una relación o el miedo a dejar traumatizados a tus hijos de por vida por la «ruptura» de vuestro hogar? Sin duda no quería ser ni siquiera en parte responsable de que se decantara aún más

la balanza del lado de los matrimonios que se terminan antes de que uno de los cónyuges o ambos fallezcan.

*La vida no siempre es  
justa. A veces incluso te  
clavas una astilla mientras  
te deslizas por un arcoíris.*

CHERRALEA MORGEN



Soy una ferviente partidaria de las relaciones serias y largas y hago todo cuanto está en mis manos para que las parejas sigan juntas siempre que es posible. De hecho, cuando una pareja viene a verme a la consulta para decirme que quiere una Separación Consciente, tiendo a discutir un poco con ella intentando encontrar los puntos débiles de su decisión para que se den cuenta de que es algo prematura. Como acérrima defensora del amor comprometido, estoy encantada con los recientes giros que ha dado el panorama matrimonial en Estados Unidos, ya que ahora hemos invitado a nuestros amigos gays y lesbianas a unirse a formar también parejas estables y *legalizadas* que duren toda la vida y que contribuyan a fortalecer la sociedad estadounidense. Es importante entender que no he creado este proceso para facilitar las separaciones. En realidad, un poco más adelante, en el capítulo de «Cómo y cuándo hacer este programa», hablo seriamente de por qué seguir manteniendo una relación de pareja es la mejor opción.

Me refiero a que como vivimos en un mundo donde la gente se divorcia con la misma rapidez con la que cambia de coche o decide tomar zumo de pomelo para desayunar, creo que es hora de que aprendamos a hacerlo mejor. Y esto es la esencia y el alma de lo que trata el libro.

## A quién va dirigido

El proceso de la Separación Consciente no va dirigido solo a las parejas que se prometen fidelidad ante el altar, sino a cualquier persona que sienta en su corazón la tristeza insoportable de una relación rota. Todas las separaciones, además de ser dolorosísimas, también son una encrucijada crítica. La ruptura de una relación es un momento crucial de tu vida que te obligará a tomar una seria decisión. Metido hasta el cuello en la ciénaga de la desesperación, puedes decidir

arrojar la toalla y cerrarte a la vida para que no vuelvan a romperte el corazón nunca más, empobreciendo tu vida con ello, o encontrar la

*Si la vida nos da piedras,  
de nosotros depende  
construir un puente  
o un muro con ellas.*

ANÓNIMO

manera de aprovechar esta trágica experiencia para volverte más sabio, profundo y maduro, y aumentar tu capacidad de amar y ser amado. Es decir, una ruptura es una oportunidad única para un gran despertar espiritual que te llevará a un nuevo nivel de autenticidad, compasión, sabiduría, hondura y —por más absurdo que parezca— de dicha. La única forma de

reducir el sufrimiento atroz de la ruptura es poner tu corazón y tu mente en esa dirección y hacer el esfuerzo consciente y firme de conseguirlo.

Si tienes el valor de levantarte y aprovechar todo lo que un desgano amoroso te ofrece, este libro es para ti. Si estás dispuesto a usar tu dolor para echar de tu vida las falsedades que has estado soportando durante demasiado tiempo y liberarte de los dolorosos hábitos amorosos que has sido incapaz de afrontar hasta ahora, este libro está hecho para ti. Si decides usar este revés para liberarte a ti y a los demás de las muchas formas en que te has estado desvalorizando y limitando en la vida, este libro está hecho para ti. Si estás dispuesto a usar esta impactante pérdida para abrir tu corazón de par en par, aumentando y ensanchando tu capacidad de amarte a ti y a los demás de verdad, este libro está hecho para ti. Si tienes la fortaleza de convertir esta ruptura en algo hermoso para ti y los tuyos, este libro está hecho para ti.

Ojalá pudiera prometerte que si sigues el proceso de la Separación Consciente te separarás de tu pareja sin sufrir lo más mínimo, pero no es así. Los seres humanos tendemos biológicamente a vincularnos, y cuando el vínculo afectivo que manteníamos con nuestra pareja se rompe es imposible no sangrar, al menos un poco (y qui-

zá muchísimo), aunque nos separemos con gran delicadeza. Sin embargo, al haber acompañado con éxito a miles de estudiantes a lo largo del proceso, compartiré contigo durante los siguientes días, semanas o meses lo que te prometo será un camino seguro para ti y los tuyos a la plenitud. Te prometo que cuando hayas dejado atrás esta noche oscura del alma tu vida no solo será más soportable, sino incluso mucho mejor y más hermosa que antes por todo lo vivido. Te prometo que volverás a amar con el corazón abierto de par en par, feliz y confiado, sabiendo que no cometerás de nuevo los mismos errores. Y, por último, te prometo que un día al mirar atrás agradecerás con toda tu alma los momentos tan difíciles por los que ahora estás pasando al haberlos transformado en lo mejor que te ha ocurrido en la vida.

*Si el amor es la respuesta,  
¿podrías, por favor,  
volverme a repetir  
la pregunta?*

LILY TOMLIN



PRIMERA PARTE



Una forma mejor  
de romper



---

---

# Vergüenza, reproches y el fracaso del amor

*Quienes lo hemos vivido en carne propia sabemos que  
una relación de pareja es una propuesta a la que te tiras  
de cabeza y de la que sales arrastrándote.*

MARTHA BECK

La parte más horrible de una ruptura es que nuestras propias expectativas se ven defraudadas respecto de cómo se suponía que esa historia debía suceder frente a cómo sucede *en realidad*. No lograr el objetivo de «y vivieron felices por siempre jamás» al que todos aspiramos se considera un fracaso tan terrible que nos parece que nunca nos recuperaremos de él: del trauma, del dolor de la separación y, sin duda, de la vergüenza que conlleva.

Por más triste que me sintiera por la ruptura de mi matrimonio, he de confesar que también me resultaba mortificante la idea de hacerlo público. Tenemos una historia colectiva sobre cómo funciona una relación amorosa, que parece bastante clara. Funciona de la siguiente manera: si dura, es real. Si no dura, no lo es.

O si no, significa que uno de los miembros de la pareja se la cargó torpemente.

Al contarle a la gente que Mark y yo nos íbamos a separar, me esperaba que infravaloraran de forma encubierta y automática nuestra relación, a uno de los dos, o a ambos. Casi podía oír sus respuestas. No de viva voz, claro está, sino en el espacio íntimo de sus pensamientos privados, que al fin y al cabo no son tan privados como creemos. *Mmm... su amor no debió de ser demasiado real, o Mmm... nunca me lo hubiera imaginado de él* (o de ella, dependiendo de con quién estuviera yo hablando). Lo cual bastaba para hacer que deseara encerrarme en casa y pasarme todo el día tumbada en la cama, envuelta con un edredón y con el pijama de franela puesto, sin hacer otra cosa que comer mantequilla de cacahuete directamente del tarro mientras miraba películas clásicas. Filmes que terminaban con la chica saliendo con el chico... y sí, lo has adivinado, siendo felices y comiendo perdices.

La mayoría suponemos que el amor verdadero durará toda la vida, sobre todo cuando una pareja, plantándole cara a los amigos y familiares que ven con malos ojos la unión, se acaba casando de todos modos. «Hasta que la muerte nos separe»<sup>1</sup> ha formado parte de las ceremonias nupciales desde su aparición en la liturgia de la Iglesia anglicana en 1549 o quizá mucho antes de esa fecha. Desde la antigua tradición hindú que obligaba a una mujer a arrojarle a la pira funeraria de su difunto marido, hasta la práctica de venderles los pies a las mujeres chinas desde pequeñas para asegurarse de que no pudieran abandonar a su esposo en el futuro, la idea de que el matrimonio es para siempre ha estado presente en nosotros... desde toda la vida.

Incluso determinamos el valor de la unión basándonos en la cantidad de tiempo que llevamos juntos, en el que las bodas de oro superan a las de plata en la jerarquía de los regalos sugeridos: de hojalata para conmemorar los diez años de casados, de plata para los veinticinco y de oro para los cincuenta. Mientras estoy escribiendo esto me pregunto qué regalo de hojalata habría recibido de Mark si hubiera



seguido un poco más de tiempo con él: ¿tal vez un bonito llavero o un par de esclavas de lo más chic? Recuerdo que hace años, mucho antes de casarme con Mark, mientras leía a altas horas de la noche acurrucada en el sofá artículos relacionados con un máster en psicología clínica, me sorprendió enormemente lo que un respetado psicólogo decía sobre los matrimonios duraderos: «No celebres la unión de dos personas que han estado casadas durante cincuenta años hasta entender lo que la relación les ha hecho a sus almas». Era la primera vez que oía a alguien echar por tierra nuestro ideal de durabilidad como la mejor forma de determinar el valor de una relación íntima.

Ello nos lleva de vuelta a nuestra historia colectiva sobre el fin de una unión amorosa: *si una relación de pareja se acaba por cualquier otro motivo que no sea la muerte de uno de los cónyuges o la de ambos, suponemos que la relación ha sido un fracaso.*

¿Qué historias de amor podemos siquiera citar en las que vivir siendo felices por siempre jamás incluyera tener buen corazón y honrar la ruptura, y donde el amor compartido se hubiera transformado, mejorando y siendo celebrado por todo ello? ¿Una separación en la que ninguno de los cónyuges hubiera sido culpado ni humillado, y en la que ambos hubieran sido valorados y apreciados por todo lo que habían dado al otro, y a la comunidad, gracias a su unión?

¡Sí, lo has leído bien!

En una cultura que asume que *ruptura* es sinónimo de *fracaso*, cuesta no caer en el disparate de escandalizarse porque el amor se acabe. Sentirte menospreciado y humillado forma parte del dolor de una ruptura, sobre todo si ha sido tu pareja la que te ha dejado. Y, sin embargo, el final de una relación ya es lo bastante duro para el corazón como para tener encima que aguantar la pérdida del estatus y el bochorno que conlleva.

«Fracaso» no es  
más que otro nombre para  
referirse a la mayor parte  
de la vida real.

MARGARET ATWOOD

La raíz de la palabra inglesa «shame»<sup>2</sup> (vergüenza) significa «cubrir» y se caracteriza por la necesidad de huir y ocultarse de los ojos del mundo. Eso fue lo que le pasó a Leslie, una antigua paciente mía. Su marido decidió a los siete meses que había cometido un error terrible al casarse con ella. Una mañana mientras paseaban cerca de su casa en Hollywood Hills, le anunció que iba a dejarla y que volvería solo a su hogar de Londres. Perpleja, se quedó sin habla, pero consiguió a duras penas hacerle varias preguntas para intentar encontrarle un sentido a lo que le acababa de decir. ¿Tenía él una aventura amorosa? No. ¿Echaba de menos Inglaterra? No. ¿Era sexualmente infeliz con ella? No. Simplemente se había dado cuenta de que no le gustaba estar casado. En cierto modo eso era aún peor. Leslie se sintió de lo más avergonzada. Debía de haber sido una mala esposa. Debía de ser indigna de su amor para que él la rechazara de aquella manera.

Empezó a preocuparse obsesivamente: «¿Qué pensará la gente de mí?» «¿Cómo voy a aguantar la humillación de volver a estar sola?» Llena de vergüenza, no se atrevía a contarle a nadie lo que le estaba ocurriendo. En vez de llamar a sus amigas para que la apoyaran, dejó de ponerse al teléfono. En vez de pedirles a los miembros de su familia

que le hicieran compañía mientras se adaptaba a la pérdida, corrió las cortinas y se recluyó en casa, aislándose durante meses para no dar la cara ni mostrar la vergüenza que le causaba ser rechazada por su marido. En el momento en que más apoyo y contacto necesitamos, es cuando tendemos a cerrarnos como una almeja y a encogernos de miedo, consumidos por la

sensación de haber fracasado en nuestra vida.

Según Ruth Benedict, antropóloga cultural y antigua profesora en la Universidad de Columbia, la vergüenza se diferencia del sentimien-

*La vergüenza se  
alimenta del silencio.*  
BRENÉ BROWN

to de culpa<sup>3</sup> en que este aparece cuando no respetamos nuestros valores más profundos, inquietándonos al creer que hemos *hecho* algo malo e inapropiado. La vergüenza en cambio aparece al no respetar las reglas externas ni las expectativas<sup>4</sup> impuestas por la sociedad y nos hace creer que somos malos y que hemos obrado de forma equivocada. Cuando nos sentimos vulnerables ante los juicios negativos de los demás al creer que están evaluando de manera encubierta nuestros «defectos», aunque lo hagan con gran amabilidad y lástima en los ojos, podemos caer fácilmente en un mar de vergüenza profundo y tenebroso.

*Uno de los problemas de la vergüenza es que no te hace sentir más bajo ni silencioso, o menos visible, sino tal como eras.*

J. R. WARD

Las expectativas han sido llamadas «la causa de todos los disgustos», y las expectativas fallidas generan sin duda una gran confusión y caos interior. Nuestra mente se desconcierta cuando la realidad no es como habíamos imaginado. Como si nos hubiéramos perdido en un rincón del bosque sin ningún camino a la vista, nos sentimos desorientados e incluso paralizados por el miedo al pensar en el siguiente paso que daremos para poder regresar a la seguridad de lo conocido. Nuestro cerebro prefiere con creces<sup>5</sup> las situaciones en las que el futuro se puede prever con exactitud, por eso tendemos a crear historias culturales y patrones que nos lo permitan hacer. Vivir felizmente por siempre jamás es uno de esos patrones colectivos que nos produce una sensación de previsibilidad y certeza en la vida y que constituye un modelo de armonía social.

En sus estudios realizados con el Instituto Neuroleadership<sup>6</sup> mi buena amiga, la doctora Karey Pohn, asesora principal en el funcionamiento del cerebro, descubrió que cuando nuestras expectativas están a la altura de la realidad, el cerebro recibe una buena dosis de dopamina para recompensarnos. Nos sentimos bien cuando la vida sucede como habíamos imaginado que podría y debería suceder. Sin

embargo, cuando nuestras expectativas no se cumplen, los niveles de estrés se disparan haciendo que el cerebro se active preparándose para una amenaza. Los niveles de cortisol suben, la función del sistema inmunitario se reduce y en el cerebro límbico —la sede de nuestra reactividad emocional— se activa la respuesta de lucha o huida mientras los niveles de dopamina y oxitocina bajan en picado, haciéndonos caer en una ciénaga de sufrimiento y depresión.

## El érase una vez del vivir felices por siempre jamás

En el fondo siempre me he sentido un poco como una antropóloga *amateur*. Como tal, suelo abordar mis experiencias personales de una forma impersonal. Significa que en muchos sentidos soy mi propio conejillo de Indias, y mis pensamientos, suposiciones, sentimientos y tendencias me sirven como información para saber qué nos está ocurriendo. De modo que te imaginarás la gran curiosidad que sentí por el sentimiento de inferioridad y de vergüenza que me invadió cuando mi matrimonio se estaba yendo a pique. Al principio lo detecté por lo

expuesta y desprotegida que me sentí después de quitarme la alianza y de moverme por el mundo sin ella. A menudo me asaltaba el impulso de meter la mano en el bolsillo para evitar lo vulnerable que me hacía sentir mi evidente dedo anular desnudo. También me di cuenta, y además no me hizo ninguna gracia, que me sentía un tanto inferior a las personas que parecían estar felizmente casadas y que temía

que me miraran por encima del hombro por estar sola de nuevo.

Aunque mi mente se rebelara ante tal idea, a nivel emocional me sentía como si en esos momentos que no tenía pareja mi estatus hu-

*No he fracasado.  
Simplemente he  
descubierto 10.000  
alternativas que no me  
han funcionado.*

THOMAS A. EDISON

biera bajado. Al tener la ventaja de haber estado dando clases a muchos alumnos durante años, sabía lo bastante como para no ver esos sentimientos como una patología personal, sino más bien como una experiencia compartida por mucha gente. La vulnerabilidad emocional que nos produce una ruptura es tan molesta como el chirrido de unas uñas arañando una pizarra, sobre todo si somos muy sensibles, como nos ocurre a muchas personas.

Empezó como una búsqueda a lo Nancy Drew\* para ver si podía descubrir de dónde habían salido esos ideales colectivos en los que muchos habíamos caído y que yo, y millones de personas más, no habíamos alcanzado. Comencé por teclear en el ordenador la frase «y vivieron felices por siempre jamás».<sup>7</sup> Una rápida búsqueda en Internet me permitió descubrir que hace varios siglos el «Y vivieron felices por siempre jamás» era la forma de concluir una historia mientras la gente sentada alrededor de una hoguera contaba relatos a altas horas de la noche. Existían muchas variaciones sobre el mismo tema. En Persia, uno sabía que había llegado el final de la historia cuando anunciaba claramente: «Esta historia ha llegado a su fin, pero no se acaba aquí», ofreciendo un adelanto de la continuación del relato para dejarte con la miel en los labios, una táctica que cualquier adicto a un culebrón semanal conoce y ansía. En Noruega terminaban con la sagaz frase: «Y si no están muertos, significa que siguen con vida». Pero mi preferida es la de los hebreos: «Y vivieron rodeados de felicidad y opulencia hasta el día de hoy», mi propia forma de acabar una historia.

Hurgando un poco más, descubrí que aunque los temas de los cuentos de hadas aparezcan en la literatura antigua india, china, griega, hebrea y romana, los propios cuentos de hadas solo surgieron<sup>8</sup> como una forma popular de contar historias a finales del siglo XVI en

---

\* La protagonista de una serie de novelas policíacas apasionada por los misterios que siempre quiere resolver. (*N. de la T.*)

Venecia, Italia. No me extraña que la aspiración de vivir felizmente entre los brazos de tu alma gemela haya surgido de esos románticos italianos remando plácidamente en sus góndolas por los canales de Venecia. Los cuentos de hadas eran muy distintos de los relatos populares más conocidos y consolidados de aquellos tiempos, y se caracterizaban por ser historias llenas de magia y aventuras con un final feliz en las que los deseos se hacían realidad y los protagonistas acababan siempre disfrutando de una gran fortuna además del amor de su vida.

Sin embargo, hicieron que me preguntara: ¿por qué surgieron en aquella época? ¿Es que la vida en Venecia de finales del siglo XVI había creado las condiciones adecuadas para que el mito de «y vivieron felices por siempre jamás» arraigara con rapidez y empezara a prosperar y difundirse? ¿Hasta tal punto que esa nueva aspiración relacionada con el amor acabaría siendo en todos los rincones del planeta, en un espacio de tiempo relativamente corto, el deseo de la mayoría de quienes lo buscaban? Es decir, en poco más de cuatro siglos esta idea ha transformado nuestro mundo de una forma muy importante. A escala evolutiva, cuatro siglos no son más que un instante comparados con la historia de la humanidad. Antes de la aparición de este mito, las uniones y los matrimonios no tenían nada que ver con el *amor*. La gente no se casaba para ser *feliz*, aunque también lo hiciera para siempre, sino sobre todo por las tierras, los intercambios, el comercio y las dinámicas de poder, y esas razones no se pueden cambiar de la noche a la mañana. En el pasado las uniones y los matrimonios se hacían por puro instinto de supervivencia y por la necesidad humana de llevar una vida estable y segura.

## Los desafortunados orígenes del amor ideal

En mi afán de comprender de dónde venían nuestras expectativas actuales sobre el amor romántico, descubrí dos condiciones vitales extremas<sup>9</sup> que dejaron una huella muy profunda en los venecianos de

aquella época. La primera era una esperanza de vida por debajo de los cuarenta años. Aunque esto no significa que todo el mundo se muriera al cumplir los cuarenta. Muchas personas vivían hasta los cincuenta, los sesenta y los setenta. Sin embargo, la gran mayoría de los europeos de aquel tiempo —el 60 por ciento— morían antes de los sesenta.

¡Caramba! No sé si podrás ponerte en la piel de los venecianos de hace cuatro siglos para intentar siquiera imaginar los sufrimientos y las desgracias tan atroces que les tocó vivir, ya que la mitad de los hijos que dabas a luz, la mitad de los hijos que tus amigas y vecinas traían al mundo, la mitad de los hijos de tus hermanas y la mitad de los amigos de tus hijos, estaban destinados a morir incluso antes de poder crecer siquiera. Y al hacer una pausa lo bastante larga como para digerir esta barbaridad, me ha venido a la cabeza de pronto la parte de las historias de «y vivieron felices por siempre jamás» como si las estuviera oyendo por primera vez. En un mundo donde los niños tenían tan pocas posibilidades de sobrevivir, era probablemente una gran idea apoyar a los padres para que se mantuvieran unidos contra viento y marea a fin de hacer todo lo posible para que esos bebés sobrevivieran.

Lo segundo que me fascinó descubrir tenía que ver con la estructura rígida y opresiva de las clases sociales de aquella época. Aunque existiera en Venecia una nobleza próspera, la mayoría de los habitantes de las ciudades eran muy pobres, y las realidades económicas ofrecían a los trabajadores venecianos muy pocas esperanzas de poder mejorar la situación que les había tocado vivir. La sensación de no tener ningún porvenir se volvió más contundente todavía por una ley promulgada en la década de 1520 que prohibía a los nobles casarse con personas que no pertenecieran a su clase social. No olvides que esto ocurría en una época en que la gente no se «casaba por amor» sino para conservar las riquezas. La angustiante situación económica, unida a esta ley tan rígida, les produjo a los venecianos pobres la aplastante sensación de no poder escapar de las circunstan-

cias de su vida, de no tener la más mínima posibilidad de liberarse siquiera del yugo diario de la pobreza.

Por suerte, en la época posrenacentista hasta los pobres eran cultos y podían evadirse haciendo volar la imaginación con las historias fantásticas de libros escapistas que les ofrecían el milagro de progresar en la vida. ¿Acaso se les puede culpar por devorar la nueva oferta literaria ofrecida por Giovanni Francesco Straparola,<sup>10</sup> escritor y editor italiano, considerado el creador de este género literario? Aunque fueran mucho menos refinados que los cuentos de hadas franceses que aparecerían un siglo más tarde, los cuentos de hadas italianos ofrecían a los lectores el respiro de la magia, los hechizos y el romanticismo, y un final en el que el protagonista o la protagonista tenían la oportunidad de mejorar su vida viviendo felices por siempre jamás en una tierra lejana y remota (porque no olvides que en Venecia esto no podía ocurrir por las leyes que prohibían a las personas de la realeza casarse con los plebeyos).

Me emocioné mucho al descubrir el fértil terreno en el que los cuentos de hadas habían crecido hasta convertirse en una parte muy querida de nuestra cultura. Y también me resultó sumamente inspirador el espíritu indómito de los valerosos venecianos que se negaban a aceptar que las opresivas circunstancias en las que habían nacido fueran insalvables. Incluso empecé a ver el mito de «y vivieron felices por siempre jamás» como el comienzo del movimiento del potencial humano,\* ya que nos anima a no dejarnos doblegar

*Me he casado tres  
veces y cada matrimonio  
fue todo un éxito.*

MARGARET MEAD

\* Este movimiento apareció en el seno de las contraculturas, en los años sesenta, en Estados Unidos. Fomentaba el cultivo del extraordinario potencial humano que sus defensores creían que todavía estaba por desarrollar en uno. Más tarde el movimiento del potencial humano se unió al de la Nueva Era y llevó a la cultura de los hippies. (*N. de la T.*)



por las condiciones de la vida actual, a esforzarnos noblemente ante la posibilidad de alcanzar una vida llena de abundancia y prosperidad, por más adversas que sean las circunstancias que nos ha tocado vivir. Siempre había creído que el movimiento del potencial humano había empezado con lumbreras como William James, Viktor Frankl, Abraham Maslow, Carl Rogers, Jean Houston y Milton Erickson. Sin embargo, tal vez no presté la suficiente atención a los robustos hombres sobre los que se alzaban, porque fue el imparable Giovanni Francesco Straparola el que popularizó la práctica tan transformadora de imaginar una alternativa mejor.

## Sobre la evolución del amor

Por más inspirador que sea todo esto, es hora de considerar que el mito de «*y vivieron felices por siempre jamás*» está durando más de lo debido y que ya ha llegado el momento de analizarlo y revisarlo, porque las costumbres en cuanto al cortejo, la unión y el matrimonio nunca han sido las mismas por mucho tiempo. Desde la idea flamante del amor romántico como la razón del matrimonio a mediados del siglo XVIII, hasta la de la madre hogareña «tradicional» y el padre como mantenedor de la familia idealizados de los años cincuenta y, por último, la del hogar formado por dos papás en el que las mamás de alquiler les hacen una visita dos fines de semana al año, las costumbres relacionadas con el amor no han dejado de cambiar y seguirán haciéndolo.

La doctora Helen Fisher, profesora en la Universidad Rutgers y conocida antropóloga experta en relaciones humanas, afirma que ahora la monogamia se ha convertido en la norma,<sup>11</sup> sugiriendo que la mayoría de las personas mantendrán dos o tres relaciones importantes en su vida. La implicación es, claro está, que la mayoría también vivirá una o dos rupturas importantes. Del mismo modo que en el

pasado la norma era conocer y casarte con tu media naranja, ahora la norma es que una unión *no* dura toda la vida. Con más del 40 por ciento de primeras nupcias,<sup>12</sup> más del 60 por ciento de segundas nupcias, y más del 70 por ciento de terceras nupcias acabando en divorcio, tal vez cambiar de pareja nos tendría que parecer de lo más normal. Es decir, la mayoría de las personas no viven toda la vida con una sola pareja a la que permanecerán fieles y cuidarán en la riqueza y en la pobreza hasta que la muerte los separe. En una época en la que reconocemos la necesidad de mejorar cualquier aspecto de la vida para no quedarnos atrás respecto a las condiciones de la misma que siempre están cambiando —el mundo laboral, los hábitos de sueño, la crianza de los hijos, las dietas y los programas informáticos—, quizá también deberíamos considerar desprendernos de nuestro modelo anticuado y demasiado simplista del amor romántico, olvidarnos de nuestras fantasías escapistas sobre la vida que nos gustaría *llevar* y adquirir en su lugar una visión más realista que sea importante para la vida que *llevamos*.

Un artículo, publicado recientemente en *The New York Times*, afirmaba que por primera vez en la historia la mayoría de las personas de más de cincuenta años<sup>13</sup> ahora están divorciadas en lugar de viudas, el índice de separaciones tras un matrimonio duradero se ha casi doblado desde 1990. ¿Y por qué no? Las maravillas de la Viagra y los mila-

gros de la terapia hormonal sustitutiva nos permiten mantenernos sexualmente activos muchos más años de lo que la abuela y el abuelo hubieran soñado. Cuando la abuela estaba reduciendo sus expectativas y se conformaba con disfrutar de algunas agradables partidas de bridge al cumplir los sesenta, ahora a esa edad nuestra vida no ha hecho más que empezar, y esperamos con ilusión la sesión de maquillaje, la participación en uno o dos

*El fracaso no es sino  
otra manera de aprender  
a hacer algo bien.*

MARIAN WRIGHT  
EDELMAN

maratones y el prepararnos para nuestro siguiente gran amor. Los estudios revelan que en la actualidad «Los buscadores maduros» de más de sesenta años<sup>14</sup> son uno de los grupos demográficos que con más rapidez está aumentando como usuario de sitios de citas en Internet. Las personas en «edad de jubilarse» quieren sacarle más jugo a la vida en lugar de limitarse a jugar con los nietos una vez a la semana. Quieren jugar una vez a la semana con quienes saben que les darán un buen repaso.

Espero que iniciemos una conversación que nos ayude a captar con más sabiduría los matices de la vida moderna y del amor moderno, sobre todo en cuanto al fin de una unión. Que en lugar de determinar el valor de nuestras relaciones de pareja con la pregunta demasiado simplista de «¿Cuánto duró?», nos hagamos preguntas como «¿Tengo una mayor sabiduría vital?» y «¿Qué he aprendido sobre el amor que pueda aplicar a partir de ahora?»

Creo de todo corazón que el amor sigue existiendo, aunque lo tenga todo en contra para que no sea así. Y por lo visto no soy la única. Andrew J. Cherlin, autor de *The Marriage-Go-Round* [El carrusel del amor], que recibió una gran acogida por parte de la crítica, cuenta que los estadounidenses, a pesar de tener el mayor número de divorcios<sup>15</sup> del mundo occidental, tienen también uno de los índices más altos de matrimonios. De hecho, se estima que cerca del 90 por ciento de las personas se casarán<sup>16</sup> por lo menos una vez a lo largo de su vida, pese a las pocas probabilidades de que ese matrimonio dure para siempre. Nuestro intento de redefinir lo que es un «final feliz» no demuestra que ya no creamos en el amor. Al contrario, creemos con toda nuestra alma en él y en una unión

*Incluso el divorcio  
puede verse como el  
triunfo del amor.  
El amor nos exige muchas  
cosas, como actos que  
parecen ser lo  
diametralmente opuesto  
al cariño y a la fidelidad.*  
THOMAS MOORE

para toda la vida. Sin embargo, dada la realidad de la época en que vivimos —como las tensiones posmodernas entre la estabilidad del matrimonio y los ideales estadounidenses de la libertad individual, la autoexpresión y el crecimiento personal—, no nos queda más remedio que aceptar la decisión de muchas personas de separarse. Ya que aprender a vivir felices *incluso* después de la ruptura, encontrar la manera de perdonar lo imperdonable, y seguir adelante con optimismo, con el corazón lleno de esperanza y gestos y palabras cargados de buena voluntad, podría muy bien ser la esencia del amor verdadero.

Antes de hablar de la evolución y la expansión del amor, me gustaría analizar un poco más a fondo los lados oscuros del amor mientras doy un pequeño rodeo para presentarte las sórdidas hermanas de la Vergüenza: el Odio y la Rabia. Abróchate el cinturón, ya que empezaremos a descender a toda velocidad a los infiernos peligrosamente imprevisibles y primitivos del odio, la venganza y los inquietantes lados oscuros del amor.