

## Había una vez...

Había una vez una mujer hermosa y llena de luz. No tan joven como para no necesitar cremas faciales, ni tan vieja como para que ya no le hicieran efecto. No era una princesa ni nada excepcional. Era una mujer simple, como yo, que escribo este libro, y como tú, que lees.

Una mañana esa mujer se miró al espejo y lo que vio en él no le gustó; más aún, le chocó. Esto le sucedía desde hacía tiempo. “¿Dónde estoy? ¿Dónde está la que solía ser?”, se cuestionó. Analizó cada detalle de su rostro y de su cuerpo: no era que tuviera más arrugas ni que hubiera ganado o perdido peso. Era... “algo”... que ya no estaba ahí, “algo” que recientemente sí estaba. Añoraba aquello y detestaba esto.

Como no le gustaba la imagen de sí misma que el espejo le mostraba, se arreglaba y maquillaba con esmero, vestía ropa nueva, se hacía cambios en el cabello con el afán de agradarse, pero no lo conseguía. “Algo” diferente había en ella.

En muchos momentos del día se descubría enojada y amargada sin saber por qué; ya no cantaba, ya no bailaba, ya no reía. ¡Cómo se extrañaba a sí misma!... a la que solía ser. Parecía estarse convirtiendo en otra y lo que quedaba de aquélla se percibía lejano y difuso como un sueño. La nue-

va sí misma la asustaba, la separaba del gozo y la paz que antes eran parte constante de su vida.

Al paso del tiempo, pero no de mucho tiempo como para no recordarlo, una mañana se miró al espejo... y ¡se horrorizó! Se había convertido en una horrenda bruja... enojada... más bien ¡furiosa!, resentida y con sed de venganza. Su alegría se transformó en amargura, su luz en penumbra y su amor en dolor.



Había una vez un hombre apuesto y encantador. Con algo de niño, como los hombres son. Poseedor de buenos talentos y habilidades, de los que sólo se afianzan con la experiencia que da la vida. Su dependencia infantil y sus rasgos adultos que completaban el cuadro le daban un aire fascinante. Gustaba de pasar tiempo con su mujer, también encantadora. Compartían todo: la comida, los paseos, el placer carnal y las pequeñas y grandes cosas que el día a día les ofrecía.

La vida seguía su curso; las hojas de los árboles caían, el invierno llegaba, las hojas salían de nuevo y las frutas maduraban en sus ramas. Mientras eso sucedía y la existencia hacía lo suyo, él efectuaba constantes recuentos de sus desilusiones y expectativas rotas. Su masculinidad estaba herida, su corazón resentido. Se volvió frío y lejano, amar-

gado y hostil. Los talentos se le volvieron torpes y las habilidades difusas. Una dura coraza que le impedía sentir cubría su cuerpo. ¿Le gustaba lo que ocurría? ¡En absoluto! ¿Eso quería? ¡De ninguna manera! Se veía grotesco y feo como una bestia. Y no era una ilusión... en realidad se había convertido en una bestia.



La hermosa mujer convertida en aterradora bruja. El apuesto caballero transformado en fea bestia. ¿Qué sucedió durante ese transcurrir de primaveras? ¿Fueron acaso las víctimas de un desafortunado hechizo? ¿Era posible revertirlo y volver a ser quienes antes eran?

Éstas son sus historias...

## Introducción

La relación de pareja es una experiencia de vida intensa, interesante y grandiosa. Puede ser una fuente de seguridad, compañía y gozo, o de sufrimiento y amargura. En ella se manifiestan, en su máxima expresión, los demonios y los ángeles que cada uno lleva dentro. La relación puede representar también una invaluable oportunidad de alcanzar el autoconocimiento y el crecimiento personal, o bien, de reforzar la ceguera que las defensas producen para no vernos a nosotros mismos, para no asumir las propias responsabilidades, sino culpar al otro, buscando reforzar los destructivos juegos del ego.

En primera instancia, ¿cómo elegimos pareja? Podríamos responder a este cuestionamiento con afirmaciones como: “Por los valores y cualidades que le veo, por la enorme atracción que siento, por lo agradable que es la convivencia, por su dinero, por su apellido, por su fama, por su belleza”, entre otras. Sin embargo, hay aspectos inconscientes que influyen poderosamente en el proceso de elegir pareja. El término “elegir” implica un proceso consciente y reflexivo, así que mejor diré “sentirse atraído” por determinada persona para formar con él o ella una pareja.

Pues bien, desde el punto de vista psicológico, se ha estudiado a fondo el hecho de que nos sentimos atraídos por alguien que emule a nuestra madre o padre. Esto significa que esa persona con quien deseamos relacionarnos como pareja de alguna forma nos ofrece los mismos patrones de relación o posee ciertos rasgos de personalidad que encontramos en alguno de nuestros padres.

Esa atracción inconsciente no necesariamente tiene que ver con el sexo de la persona. Es decir, no se trata de que la mujer busque a quien se parezca a su padre y el hombre a quien se parezca a su madre; más bien, tiene que ver con cuál de los progenitores hay conflictos no resueltos y heridas no sanadas. Por ello, puede ser que la pareja de una mujer se parezca a su madre y la de un hombre a su padre.

Veamos un ejemplo: una persona se involucra con una pareja controladora y fría o abandonadora, violenta, débil y dependiente, etc., tal como su madre o padre, justo porque le ofrece el mismo patrón de relación que le resulta tan conocido. Por más doloroso que haya sido y siga siendo, ese “paso” es el único que sabe bailar. No sabe cómo relacionarse con una persona amorosa, cercana, comprometida, respetuosa de su individualidad y con otras virtudes, porque eso nunca lo tuvo.

Virginia Satir, quien fue una autoridad en temas de terapia familiar y de pareja, lo expresó de esta forma:

¿Por qué elegiste al compañero(a) que tienes?

¿Habías encontrado las cualidades que él/ella tiene en tus propios padres?

Las personas quieren a menudo una clase de matrimonio diferente al de sus padres, pero lo conocido genera una fuerza poderosa. La mayoría de las personas escogerá siempre lo conocido, por más incómodo que resulte, y no lo desconocido, aunque sea mucho mejor.

Otra razón por la cual podemos sentirnos atraídos a formar pareja con alguien es que, en tanto no hayamos sanado las heridas de la infancia, en nuestro interior seguirá latiendo ese niño herido que se dice a sí mismo: “A ver si ahora que soy grande puedo cambiar a mi pareja, ya que no pude cambiar a mi padre/madre”. Lo cierto es que no podrá hacerlo. Aunque dedique su vida a intentarlo, aunque deje su paz y su salud en el camino, no lo logrará. Ésa es la tragedia de quienes se esfuerzan en cambiar a su pareja. Es mejor verse a sí mismo, comprender cuál parte de la historia personal se intenta reescribir con ese infructuoso esfuerzo y aceptar —en cuerpo y alma— que a la única persona a quien se puede cambiar es a uno mismo.

Desde un punto de vista físico, diversos expertos como Helen Fisher, Michael Leibowitz y Héctor Sabelli, entre otros, afirman que la biología ejerce una influencia poderosa en la elección de pareja, y a fin de cuentas sus propuestas confirman que nos sentimos atraídos por quien se parece a nuestros padres. Diversos estudios realizados en diferentes culturas y países mostraron que las parejas tienden a parecerse físicamente entre sí, con base en parámetros como la longitud del dedo medio, la distancia entre los ojos, el ángulo de la quijada, el ancho de la nariz y su relación con el resto de la cara, el tamaño del lóbulo de la oreja, el tipo de olor

corporal, etc. Es decir, nos sentimos impulsados a unirnos a alguien semejante a nosotros y, por tanto, a nuestros padres.

Desde la perspectiva filosófica o esotérica, los estudiosos dirían que la atracción por una determinada persona con quien deseamos formar una pareja está influenciada por aspectos como el karma, el dharma, el destino, el encuentro con el alma gemela, entre otros.

Sin lugar a dudas todos y cada uno de estos factores contribuyen a formar la intensa experiencia humana que llamamos atracción, y que es el poderoso lazo que nos une con alguien. En términos de la naturaleza, se diría que el objetivo de esa unión es asegurar la preservación de la especie; en los ámbitos de la psicología y la espiritualidad, se diría que es el conocerse, trascender e iluminarse por medio de la pareja.

## LAS ETAPAS DE LA RELACIÓN

En las últimas décadas el estudio de la relación de pareja ha alcanzado niveles fascinantes. Desde todos los puntos de vista ha sido objeto de análisis y resultados por demás interesantes. Cuanto más la conozcamos y entendamos, mejor podremos comprender lo que sucede en ella. Cada miembro de la pareja puede encontrarse en una etapa distinta y no todas las personas necesariamente se separan cuando la relación está, en esencia, acabada.

Leslie Cameron-Bandler, terapeuta, autora de varios libros y cocreadora de la Programación Neurolingüística junto con John Grinder y Richard Bandler, propone que la

relación de pareja atraviesa por una serie de etapas, las que veremos a continuación. Asimismo, afirma que conocerlas contribuye a comprenderla y a emprender acciones preventivas y efectivas para mantenerla en un nivel satisfactorio y saludable, o para darse cuenta de cuándo empiezan a presentarse señales de deterioro.

## CÓMO COMIENZA EL AMOR

### Atracción

En esta etapa ambos encuentran lo que Cameron-Bandler llama “mutuas equivalencias complejas de atracción”, lo cual se refiere a ciertas conductas que si una parte de la pareja las presenta, la otra parte las interpreta como señales de interés, amor, enamoramiento u otros sentimientos. (“Esa forma de mirar equivale a que le gusto; ese tono de voz significa ternura; ese comentario indica que quiere invitarme a salir; esa llamada significa que soy alguien especial; el que se ría de mis bromas equivale a que me considera divertido e inteligente”...)

Por su parte, la antropóloga e investigadora Helen Fisher, autora de varios libros, entre ellos el *bestseller Anatomía del amor*, sostiene que en esta fase de atracción se presentan fuertes reacciones químicas ante pequeños detalles o comportamientos, o ante la sola presencia del otro o el sonido de su voz.

El amor, dice Fisher, es un estado muy complejo en el que intervienen numerosos tipos de moléculas que desencadenan el siguiente proceso bioquímico.

En la primera etapa la feniletilamina (FEA) promueve la secreción de dopamina y norepinefrina (anfetaminas naturales), lo que produce una sensación de euforia. Aquí ocurre el “flechazo”, con el que se liberan más de 250 sustancias químicas en el organismo que provocan las siguientes reacciones corporales:

- ▶ Brillo en los ojos. Las pupilas se dilatan hasta 30% al ver a la persona.
- ▶ Optimismo. El timo genera timina, la cual levanta el estado de ánimo.
- ▶ La respiración aumenta 30 ciclos por minuto.
- ▶ La producción de cortisol (la hormona del estrés) baja.
- ▶ La producción de dopamina que bloquea la sensación de hambre aumenta.
- ▶ Cambios hormonales en el organismo.
- ▶ El cerebro segrega dopamina, ácido glutámico y feniletilamina, que causan estados placenteros.
- ▶ Pérdida de memoria por la saturación de emociones en el córtex (almacén de la memoria).
- ▶ El cerebro produce grandes dosis de adrenalina y endorfinas que bloquean las sensaciones de dolor y cansancio.
- ▶ Mejora el funcionamiento del sistema inmunológico y, por consiguiente, hay una mayor resistencia a las enfermedades.

El “flechazo” no dura más de tres meses, pues el cuerpo no soportaría seguir expuesto por un mayor tiempo a semejante marcha forzada.

## Aprecio

Esta etapa implica un estado mental y físico de bienestar en presencia de la pareja. Hay gran voluntad y disposición de ambas partes de ganarse al otro con base en detalles y buscando satisfacer sus necesidades.

Desde un punto de vista filosófico/espiritual podemos afirmar que es en estas dos primeras etapas cuando se ve a la pareja desde los ojos del alma, a través de los cuales percibimos la divinidad en él o ella, su esencia perfecta que nos hace adorarla y sentirnos encantados ante su presencia.

## Habitación

Significa la valoración profunda. Brinda seguridad, paz y confianza, siempre y cuando todavía prevalezcan detalles de las etapas anteriores. El enemigo número uno es la rutina, si se permite que conduzca al aburrimiento, afirma Cameron-Bandler.

A esta etapa Helen Fisher la llama de “pertenencia”. Asegura que en ella el cerebro produce importantes cantidades de endorfinas, “drogas” naturales similares a la morfina y otros opiáceos que aportan la sensación de seguridad y paz, y que son características de esta etapa. Además, considera que las tres etapas hasta aquí mencionadas pueden durar alrededor de cuatro años, intervalo en el cual es necesario apuntalar y enriquecer la relación para evitar su deterioro.

## CÓMO COMIENZA A DETERIORARSE EL AMOR

### Expectativas

Cameron-Bandler propone que en esta etapa cada miembro de la pareja espera que el otro satisfaga sus expectativas personales, y cuando lo cumple, lejos de valorarlo como un acto de amor o de complacencia, piensa que es su obligación hacerlo. Asimismo, es aquí cuando las expectativas no cumplidas dan lugar a desilusiones, surgen más quejas que cumplidos y la atención se centra en lo que no hay y no en lo que sí hay.

“La desilusión que dificulta el camino del amor llega cuando la persona se da cuenta de que el príncipe azul (o la princesa) no es más que un simple ser humano”, dice Robin Norwood, autora de *Las mujeres que aman demasiado*.

### Desilusión

Si la pareja nada ha hecho para nutrir y cuidar su relación, ni para detener su deterioro, llegará esta etapa en la que ambos albergarán fuertes sentimientos de falta de amor y respeto, de confusión y de evocación del pasado con nostalgia y tristeza. Entonces se escuchan con frecuencia frases como: “Ya no es lo que antes era”.

### Reorientación perceptual

En estos momentos no se aceptan los intentos del otro de agradar y sus detalles amables no cambian el estado emocional de enojo, resentimiento, rechazo y desilusión de su pareja.

En etapas anteriores ciertas conductas o detalles tenían un efecto conciliador eficaz. Por ejemplo, pedir perdón, regalar flores, invitarlo a cenar, abrazarlo, expresarle amor, hacerle un obsequio, entre otros, provocaban una reacción favorable y disposición en el destinatario. Una vez que se arriba a esta etapa los detalles que antes causaban ese efecto conciliador ya no lo tienen más y, por el contrario, incluso pueden reforzar los sentimientos de enojo y molestia: “¿Para qué pides perdón si sigues haciendo lo mismo?”, “¿Con unas flores quieres arreglar las cosas?” “No me interesa tu invitación a cenar”, “¿Qué caso tiene que me regales esto si...?”

En estos momentos se acabó el encanto, el amor se fue y el resentimiento impera en la relación. Como resultado, algunos se separan, pero otros, a pesar de la insatisfacción y el desamor, siguen juntos por muchos años o por el resto de su vida.

Sobra decir que no hay por qué llegar a este punto, pero, de no cuidarse la relación, es muy probable que esto suceda. A una casa se le impermeabiliza, se le da mantenimiento, se le pinta; a un automóvil se le afina, lava, encera, repara; a un negocio se le dedica tiempo y cuidados. Sin embargo, a la relación de pareja se le abandona, se le descuida, se le deja con los huesos fracturados y las heridas abiertas. Y en algunas ocasiones —muy pocas en realidad— se hacen intentos por subsanarla y reconstruirla. A veces el pronóstico es esperanzador, pero a veces, por desgracia, no lo es en absoluto.