

**EL PROCESO DE  
ENAMORAMIENTO**



# ENAMORAMIENTO

**E**namorarse, desenamorarse y volverse a enamorar es un proceso que sigue varias etapas.

Primera etapa: la atracción.

De pronto una persona comienza a destacar en la “foto” de nuestro entorno. La vemos más guapa, fuerte, simpática, inteligente, amable. Nuestra atención se va concentrando cada día más en esta única persona. Nuestro estado de ánimo suele ser alegre. A veces se produce tan repentinamente que parece un flechazo.

Segunda etapa: *la idealización*.

Nos damos cuenta que hemos conocido a una persona maravillosa. Nace el deseo. Semi-inconscientemente ajustamos nuestra percepción para magnificar algunos rasgos de esta persona (lo que nos gusta) y minimizar algunos otros (lo que no nos gusta). Si llega tarde es porque se trata de una persona muy ocupada, no es lento sino prudente y no es coqueta sino que se embellece para mí. Vemos la vida color de rosa.

Tercera etapa: *la costumbre*.

Salimos todos los fines de semana, nos vemos todas las tardes (una vez bien arregladitos) y nos hacemos regalos en las fechas señaladas: cumpleaños, santos y día de San Valentín.

Cuarta etapa: *las exigencias*.

La relación se hace pública y amigos y conocidos entran el juego informándonos puntualmente de lo que hace y lo que no hace y de los pasos que da la otra persona. Y comenzamos a llamarla “mi novio” o “mi novia”. Llega un momento en que esperamos ciertas acciones del otro como si nos las debiera. Y si no responde a nuestras expectativas aparecen los enfados y las desilusiones. Se establecen los vínculos de dependencia. Empezamos a utili-

zar expresiones como “tú debes...”, “yo tengo derecho...” Ya no vemos la vida color de rosa sino más bien de un color grisáceo.

Quinta etapa: *la decepción*.

Interpretamos negativamente lo que hace el otro. Ya no llega tarde porque esté muy ocupado sino porque es un irresponsable, no valora mi tiempo o simplemente ya no me quiere. Es lento, pesado, desespera a cualquiera, y aunque dice que es por prudencia yo creo que es vagancia o tal vez miedo. Se pasa las horas arreglándose como si su única misión fuese exhibirse. Nos ponemos a detestar lo que amábamos en una etapa anterior. La frase final de la conversación suele ser “tú me has decepcionado”.

Sexta etapa: *la des-unión*.

Cada uno vive su vida por separado. Aumentan los gritos, la rabia, la frustración. Disminuyen las actividades en común, las conversaciones íntimas y las muestras de cariño. Ya no hay calor de hogar. Lo que más se desea es salir corriendo.

Séptima etapa: *la ruptura*.

Cuando uno de los miembros de la pareja, o los dos, han superado el umbral de la relación, hay una inversión en el modo en que son tratados los recuerdos: nada ha sido bueno ni hermoso en la relación, todo se ve distorsionado, negativo. “Siempre has sido tan egoísta...” La balanza se inclina hacia el otro lado y llegamos al umbral de la relación. La ruptura parece inevitable.

Octava etapa: *volver a empezar*.

A veces la relación puede reanudarse después de haber traspasado el umbral. Se necesita vivir un tiempo en estado de neutralidad (distanciamiento provisional) y hacer un balance de lo aprendido en la experiencia de la relación. A partir de ahí es posible que decidamos reanudar la relación con unos planteamientos nuevos o que decidamos aplicar estos nuevos planteamientos a una nueva relación.

## EL FLECHAZO

*Lo que no sucedió en un millón de años,  
puede suceder en un día*

**L**a vida de cada día, monótona, gris, de pronto se ve iluminada por un rayo de luz que atraviesa nuestro corazón. Una persona maravillosa, ¿cómo es posible que no haya ocurrido esto antes?, aparece en nuestra vida y hace que toda nuestra atención gire a su alrededor.

Suele ocurrir con personas desconocidas hasta ese momento, pero a veces se trata de una persona de nuestro entorno, conocida desde hace tiempo, que ahora la vemos mejor. (Digamos que la vemos de otra manera)

¿Qué hace que unas personas nos impresionen de este modo y otras no? Hay varias explicaciones:

*Hormonas.* El nivel de nuestras hormonas sube y baja manteniendo un equilibrio más que inestable. Un día, nuestras hormonas y las de otra persona están en sus respectivos puntos óptimos, nos vemos, nos acercamos lo suficiente, y salta la chispa (que es otra forma de decir flechazo). Cuando cambian de nuevo los ritmos hormonales, ciertos biorritmos, la atracción desaparece tan rápidamente como apareció.

*Anclajes.* Cuando nos encontramos en un estado de gran intensidad emocional, tenemos tendencia a asociar a dicho estado las percepciones sensoriales del momento y del lugar. Si la experiencia se repite varias veces, entre la emoción y la percepción puede establecerse un nexo de tal modo que, en circunstancias posteriores, cuando se produce la percepción (vemos unos ojos azules parecidos a los de aquella persona) automáticamente se reproduce el estado emocional asociado. Lo que percibimos por los sentidos ( en este caso, la visión de los ojos azules) es lo que se denomina un “anclaje”, que ancla o fija un estado emocional. Un anclaje es un estímulo sensorial unido a un conjunto determinado de estados emocionales. Puede ser una palabra, un contacto, la visión de una persona, un sonido,...El fle-

chazo es el más potente de los anclajes. No sabemos si se trata de su pelo, sus ojos, su voz, su sonrisa o su forma de caminar; un día, sin que estuviera previsto, su sola presencia nos hace sentirnos especialmente vivos, y con ganas de vivir.

*Reconocimiento.* Los creyentes en la reencarnación piensan que los seres humanos nacemos, vivimos y morimos muchas veces, a lo largo de una larga vida que se prolonga tal vez miles de años. En cada una de estas vidas o reencarnaciones compartimos experiencias con otras personas; unas agradables y otras desagradables, unas nos marcan más y otras menos. Cuando hemos vivido experiencias muy intensas con otras personas, tal vez en varias vidas sucesivas, nos sentimos especialmente atraídos por estas personas cuando las encontramos en nuestra vida actual. Esto explica que sintamos esa sensación de familiaridad, como si nos conociéramos de toda la vida.

Es posible que haya otras explicaciones. Tal vez ninguna logre explicar este fenómeno del todo. Lo cierto es que el flechazo altera nuestra percepción, concentra nuestra atención y puede cambiar nuestra vida.

# LA MEDIA NARANJA

*Hasta los vicios de quien mucho amamos  
nos parecen virtudes*

**S**on muchas las personas que creen que existe su media naranja, su complemento perfecto. Y la felicidad se alcanzará cuando ambos se encuentren.

Se cuenta que hace mucho tiempo, cuando la Tierra aún no se había enfriado, los seres humanos no tenían sexo. Sus cuerpos estaban expuestos de continuo a la destrucción por la lava ardiente. No sabemos cómo se reproducían. De cada uno salieron dos, cada cual dotado de un sexo diferente. Y desde entonces se buscan uno al otro intuyendo que así encontrarán la felicidad. Y dos dejarán de ser dos para ser uno, la vuelta a la unidad.

Encontrar su alma gemela entre varios miles de millones de humanos no es una tarea fácil; una relación tras otra, un desengaño tras otro son buena prueba de ello. Cuando aparece una nueva persona en nuestra vida, con gran precipitación creemos porque deseamos, que esta vez es la definitiva. Idealizamos a esta persona, magnificando lo que queremos ver y minimizando lo que no queremos ver. Decidimos que es alguien especial.

Cuando vemos a una persona como especial lo que estamos haciendo, inconscientes de ello, es mirar con lentes de aumento las características que etiquetamos como buenas, y con lentes reductoras las características que etiquetamos como malas. Así conseguimos que lo bueno parezca más bueno y en mayor cantidad y lo malo parezca menos malo y en menor cantidad. Tal vez no consigamos que sea perfecta, pero desde luego sí conseguimos verla especial.

Creer que la otra persona es especial tiene sus ventajas. Si pensamos que la otra persona es especial, ya y para siempre, no tendremos que preocuparnos de que pueda cambiar, por su parte, la relación. Además no tenemos que ayudarle a evolucionar puesto que ya es todo lo perfecta que puede llegar a ser. Si pensamos

que la otra persona es especial, se lo decimos y ella se lo cree, entonces podemos exigirle un alto nivel de entrega, colaboración y comprensión. Si esta persona tan especial quiere estar conmigo, entonces es que también yo debo ser especial. Por eso, ante todo y ante todos insistimos una y otra vez en que esta persona es especial.

Cada persona es única, irreplicable y maravillosa en sí misma. En realidad, todas las personas tenemos algo de especial. Lo paradójico estriba en que por no tener agudeza y paciencia para entrar en su interior y ver lo que de verdad tiene de especial, nos precipitamos en construir una imagen de la persona que se acomode a nuestra idea de lo que debe ser especial. Deformamos lo que percibimos y nos perdemos lo que siempre ha estado ahí, al alcance de quien quiera verlo

Si es que alguna vez hemos existido como dos mitades iguales de una maravillosa unidad, a lo largo del tiempo es evidente que la diferente evolución nos ha hecho diferentes, por lo que es poco probable que encajemos perfectamente nada más conocernos. Será preciso pulir algunos contornos, moldear algunas facetas, ceder y adaptarse. Poniendo cada uno de su parte todo va bien durante un tiempo. Pero la vida no se *congela* como ocurre en la escena cumbre de las películas románticas, la vida sigue su curso, y la evolución de ambos nunca es del todo igual. Por ello conviene aceptar de buen grado y desde ya que puede llegar un día en que no nos complementemos como dos perfectas mitades. Como naranjas, estamos cambiando de color, de forma, de tamaño, y es lógico pensar que también cambia la persona que parece ser nuestra media naranja.



## EL ROMANCE

*La costumbre hace ley*

**E**l ser humano es una incógnita que busca su respuesta en otros seres humanos. Cuando dos personas se encuentran, se aceptan y se polarizan, salta la chispa y se inicia una nueva etapa: el romance. El romance es la etapa de mayor equilibrio y felicidad en el proceso de enamoramiento. Es una etapa de creatividad, ternura, apoyo, comprensión y planes de futuro. Es cuando decimos que estamos enamorados.

Nos vemos con regularidad después del trabajo, engalanados con nuestros mejores vestidos y nuestra flamante sonrisa. Mostramos al otro, a la otra, nuestra parte amable, positiva. Disculpamos con facilidad los pequeños olvidos, los retrasos, las equivocaciones. Nos sentimos bien. Nos sentimos bien con nosotros mismos, afirmados, con un alto nivel de autoestima. Nos sentimos bien con los demás, tolerantes y comprensivos. Nos sentimos contentos con nuestra suerte y agradecemos a la vida que nos haya permitido conocer a esta persona tan maravillosa.

Dejamos nuestro egocentrismo a un lado para centrar nuestra atención en la persona amada. Cuando hablamos de nosotros mismos procuramos que sea para expresar lo que sentimos por esta persona. Repetimos con frecuencia expresiones hermosas: *me encanta lo que dices, me gusta como lo haces, me alegro de haberte conocido, gracias por querer estar conmigo, me gusta que me quieras y me gusta quererte.*

Cuidamos los detalles, regalos-sorpresa, invitaciones, celebraciones. Nos esforzamos por sacar lo mejor de nosotros mismos y nos ofrecemos en cuerpo y alma a nuestro amor. Cuidamos lo que decimos y cómo lo decimos, cuidamos lo que hacemos y lo que no hacemos; cuidamos la relación.

Nos volcamos en esta persona. Nuestra vida gira cada vez más alrededor suyo. Los amigos nos reclaman, dicen que les hemos abandonado. La familia ha percibido nuestro cambio y quiere

## Enamoramiento

saber qué está pasando; los partes informativos diarios se llenan de bromas o reproches a la hora de comer, único momento que paramos en casa.

Compramos y nos regalamos libros, postales, discos, posters y folletos que hablan de amor. Inventamos mil y una maneras de decir “te quiero”. La creatividad aumenta y nos transforma en poetas, pintores, artistas de lo sublime.

Nos vemos a menudo, pero siempre a la misma hora, en circunstancias parecidas y con la misma actitud. Nos vemos en horario de ocio, sin la tensión que conlleva el trabajo. Nos citamos en una bonita cafetería o un hermoso jardín, o en la puerta de casa. Nos acercamos con una actitud positiva, llenos de deseo, concentrados en la relación.

Es perfectamente lógico y lícito pensar que esto es el cielo y que esta felicidad durará para siempre. Es la etapa que recordaremos con mayor agrado y la que nos hubiera gustado que durara más tiempo.

## LAS EXIGENCIAS

*Nunca exijas a los demás  
lo que no te exiges a ti mismo,  
tampoco lo que sí te exiges a ti mismo*

**U**n día cualquiera, sin que sea especial, comenzamos a decir “mi novio, mi novia”, “mi prometido, mi prometida”. (Tal vez las generaciones más jóvenes emplean otras palabras, pero el significado y las actitudes que despiertan son las mismas). Remarcamos el “mí” y llegamos a actuar como si realmente la otra persona nos perteneciera. Sellamos esta propiedad con alianzas-anillos, gargantillas-argollas y pulseras-esclavas.

Prometidos. ¿Por quién?, ¿Por qué?, ¿Para qué? Estas palabras nos recuerda oscuras épocas pasadas en que los padres o tutores saldaban sus deudas entregando a su hijo o hija, o haciendo la promesa de entregarlo cuando fuera mayor. En los tiempos actuales cada uno promete y se compromete en su propio nombre, a veces para saldar sus propias deudas. Y el compromiso lo hacemos oficial, público, tal vez queriendo en secreto que los demás nos ayuden a recordar nuestras obligaciones, como si temiéramos en el fondo no ser capaces de cumplirlas.

La relación se hace pública y amigos y conocidos entran en el juego informándonos puntualmente de lo que hace y no hace y de los pasos que da la otra persona. Y ante ellos tenemos que reaccionar como si realmente nos importara.

Al principio resulta tranquilizador esto de estar prometidos oficialmente. Después de las dudas, temores, devaneos, coqueteos y una gran inseguridad, propias de la fase de conquista, creer que esta nueva etapa es estable, que podemos bajar la guardia y descansar, realmente constituye un respiro. Deberíamos aprovechar esta relajación para reflexionar, respirar profundamente y continuar cuidando y aun mejorando nuestra relación. Pero suele ocurrir demasiado a menudo que en vez de darnos un nuevo impulso, nos dormimos

## Enamoramiento

en los laureles creyendo ingenuamente que ya está todo hecho por nuestra parte y que el tiempo y la suerte harán el resto para que seamos eternamente felices.

Los errores se pagan. No ha pasado mucho tiempo y ya comenzamos a sentirnos incómodos, coaccionados, sin libertad. Nos exigimos recíprocamente lo que antes nos ofrecíamos desinteresadamente. La atención se desplaza desde el otro, la otra, hacia uno mismo. “Yo hago esto por ti, tú debes hacer esto por mí”, “conmigo no puedes ir así por la calle”. Le decimos a la otra persona cómo debe hablar, vestirse, conducir, y esperamos que lo cumpla como si realmente estuviera obligada a ello.

Se dan por supuestas muchas cosas que luego resultan no ser así. Lo que estaba muy bien en la esfera de lo íntimo frecuentemente se estropea al pasar a la esfera de lo social. Ponemos continuamente condiciones para seguir cuando no hace mucho ofrecíamos incondicionalmente nuestro amor.

¿Qué es lo que prometemos?, ¿A quién?, ¿Qué validez tiene esa promesa?

## LA DECEPCION

*Quien recibe lo que no puede pagar, engaña*

Cuando comenzamos a salir juntos mostrábamos nuestro mejor lado a la cámara. Hacíamos resaltar nuestras buenas cualidades, nuestros mejores atributos. Ocultábamos o disimulábamos lo negativo de nosotros, y lo disculpábamos fácilmente en la otra persona. Y resultaba sencillo hacerlo, porque nos veíamos poco, casi siempre en tiempo de ocio y bien compuestos para la ocasión.

Luego llega el momento de vivir juntos. Y nos vemos a todas las horas del día, todos los días de la semana. Todo el tiempo no puede mantenerse la cara buena. Poco a poco van saliendo a la luz nuestros defectos, miedos, manías y hábitos ridículos. Toda la personalidad se va desplegando. Cada nuevo matiz es analizado, evaluado y juzgado. Van apareciendo rasgos que nos gustan, rasgos que nos resultan indiferentes y rasgos que nos disgustan. De pronto, un día nos sorprendemos ante la presencia de esta persona extraña en nuestra casa, en nuestra cama, en nuestra vida.

Cada uno llegó con sus expectativas, forjó sus ilusiones y vivió su sueño. Creíamos que de alguna forma mágica nuestros más íntimos deseos se harían realidad. Y todo ello sin hablarlo con el otro, con la otra. Quizás por miedo a no ser comprendidos, quizás dando por hecho que el amor se encarga de comprender. El tiempo ha pasado, y la realidad que percibimos ahora no se parece nada a la realidad que percibíamos en una etapa anterior. ¿Ha cambiado él, o ella? ¿He cambiado yo? ¿Hemos cambiado los dos?.

La relación ha cambiado. Ya nada es igual, nada tiene sentido, nada merece la pena. Todo ha sido un error. Nunca volveré a confiar en nadie. Tú me has decepcionado. Tú no eres como yo esperaba, no respondes a mis expectativas, a la imagen que yo me hice de ti. Tú no satisfaces los deseos y fantasías que yo proyecté en ti. Tú me has decepcionado.

Empezamos a ver lo que no queríamos ver. Después de unos cuantos contratiempos, magnificamos los defectos y minimizamos las virtudes de esa persona, al contrario de lo que hicimos al principio de nuestra relación. Cambiamos nuestra forma de mirar y nos desilusionamos, rompemos la ilusión. Repetimos una y otra vez el proceso hasta acabar desilusionándonos de nosotros mismos. Y justo en ese momento, si no tenemos cuidado, en vez de encontrar nuestra media naranja, podemos encontrar nuestro medio higo chumbo.

Todas las cosas en la Naturaleza nacen, crecen, mueren. Todo cambia, nada dura eternamente. Las personas cambian, las relaciones entre las personas cambian también, y algunas relaciones terminan. Esto es natural y no debería hacernos sufrir más de lo estrictamente necesario. Lo que resulta paradójico es que en muchas ocasiones los aspectos que más nos atrajeron de una persona son, pasado algún tiempo, los aspectos que más nos disgustan de esa misma persona, y pueden llevarnos a terminar la relación.

Si yo soy como siempre he sido, si continúo siendo la misma persona que tú conociste, si intento ser consecuente con mi forma de pensar y de sentir, entonces ¿quién te ha decepcionado? Si tu eres como siempre has sido, si sigues siendo la misma persona que yo conocí, con estas mismas cualidades que tanto me atrajeron (y ahora me repelen), si tú eres consecuente con tu forma de pensar y de sentir, entonces ¿quién me ha decepcionado?.

Hay parejas que al principio se llevaban muy bien y luego todo cambió, no se sabe porqué, y la relación acabó siendo un desastre. Otras parejas mantienen durante años una relación tibia, sin frío ni calor, sin altibajos, una relación monótona, aburrida. Hay parejas que desde un principio supieron encontrar el punto de equilibrio y viven en armonía. También hay parejas que ni ahora ni nunca se han llevado bien. Mala suerte.

Las relaciones de pareja, ya se sabe, son un misterio, una lotería. Unos tienen suerte y les sale bien y otros tienen mala suerte

y les sale mal. ¿Mala suerte? ¿No será que nos autoengañamos y permitimos que los demás se engañen con nosotros? ¿No será que apenas prestamos atención y que nos negamos a aprender?

Si cuando conocimos a esta persona ya vimos (¿o no vimos?), que se irritaba fácilmente por todo, ¿de qué nos sorprendemos ahora cuando se enfada constantemente con nosotros por la mínima insignificancia?. Si usted tenía que esperar a su novio una y otra vez porque se entretenía tomando una copa con sus amigos, ¿le sorprende que pasados unos años, ya casados, la deje sola en casa y vuelva tarde y “cargado”? Si ya en sus primeras citas el chico perdía el control con facilidad, golpeaba aparatosamente la mesa y cerraba con brusquedad la puerta del coche sólo porque usted no le daba siempre la razón, ¿se sorprende ahora de que sea un marido violento?

El amor es ciego. Y si no es ciego del todo, por lo menos es algo miope. No vemos, porque no queremos ver, lo que para los demás es evidente. Nos empeñamos en deformar la imagen de la persona que tenemos delante, la adaptamos a nuestros deseos y expectativas, y acabamos viendo lo que queremos ver. Y, lo que es peor, terminamos no viendo lo que no queremos ver. Pero uno no puede engañarse toda la vida. La realidad acaba imponiéndose. Entonces decimos que esta persona al principio parecía una cosa y luego ha resultado ser de otra manera. ¡Por Dios, pero si ya se veía venir! Casi siempre se ven venir las cosas, aunque en nuestra ofuscación no queramos reconocerlo. Basta con no desbordarnos emocionalmente y utilizar un poco más el sentido común.

Si a usted le presentan una chica joven, bonita, que en días laborales aparece muy arreglada y haciendo mucho ruido con alhajas y abalorios, ¿qué le hace pensar que esta es la mujer que le conviene para irse a vivir a una casa aislada en la montaña?. Si el hombre que acaba de conocer tiene más de treinta años, vive con sus padres y no tiene carnet de conducir, ¿qué le hace pensar que es la pareja ideal para viajar y conocer mundo? Si la mujer de sus

sueños ha estudiado ingeniería, está trabajando en una multinacional y dispone de un buen coche de la empresa, ¿qué le hace pensar que su pareja ideal puede ser un hombre tímido, inseguro, y que sólo acabó el bachiller?

Hay excepciones. Claro que hay excepciones, pero es muy ingenuo pensar que las buenas excepciones son siempre para nosotros. Las excepciones confirman la regla. Y la regla es que las relaciones, si no las cuidamos, tienden a empeorar.



## LA DES-UNION

*La bola, rodando,  
cada vez se hace más grande*

**T**ras varias decepciones llega un momento en que los miembros de la pareja deciden, sin mutuo acuerdo, llevar una especie de inventario, continuamente actualizado, de lo que no les gusta del otro. En este inventario se registra lo que dijo sin tener que decirlo, lo que no dijo cuando era conveniente que lo dijera, lo que hizo (y por qué creemos que lo hizo) y lo que debía haber hecho y no hizo. Los mas profesionales tienen en cuenta también “lo que seguramente está pensando”.

Cada anotación mental lleva aparejada una asignación de puntos: por dejarme con la palabra en la boca, dos puntos; por ponerme en ridículo ante sus amigos, cuatro puntos; por llegar tarde, un punto por cada cinco minutos de retraso. La lista crece y crece y los puntos se acumulan. A continuación viene la segunda parte: decidimos, cada uno por su cuenta, que un determinado número de puntos constituyen un “bono”, y que cada bono puede ser canjeado por una autosatisfacción personal. Así, cuando he acumulado, digamos, veinte puntos, que constituyen un bono de los míos, me digo a mí mismo que ya estoy hasta las narices de aguantar y que me voy a recompensar con un capricho: salir una noche con los amigos y volver muy tarde. Y ya está. Me doy permiso a mí mismo para hacer, como revancha o compensación, lo que probablemente no haría si no hubiera acumulado los disgustos necesarios. La otra persona anota en su inventario esta salida nocturna como un desprecio personal. Esto le permite acumular los puntos suficientes para completar un bono que a su vez va a canjear, supongamos, por una cena con los compañeros de trabajo.

Cada uno va haciendo sus anotaciones, sus acumulaciones. Cada uno asigna valores a lo que siente gracias a o por culpa de la otra persona. Si ambos se pusieran de acuerdo en las conductas que merecen ser anotadas y el número de puntos que le corresponde a cada una de ellas, si ambos acordaran el número necesario de

## Enamoramiento

puntos para constituir un bono y cuándo y porqué cosa es canjeable, la relación, sin duda, tendría muchas normas pero sería posible. Lo peor de todo es que cada uno asigna un valor diferente y cambiante a sus bonos y además decide canjearlos por lo que le place y cuando le place.

Aumentan las salidas por separado, las ausencias, los gritos, la frustración, la rabia y la violencia. Disminuyen las actividades en común, las conversaciones reposadas, el apoyo mutuo, el calor del hogar, los buenos modales y las muestras de cariño. La comunicación se hace cada vez más difícil. Si este proceso no se para de algún modo, la ruptura es ya sólo cuestión de tiempo, hasta que uno o los dos acumulen la cantidad de bonos que han decidido para ello.

## LA RUPTURA

*No hay camino que no tenga fin*

**D**espués de muchas decepciones, después de canjear muchos “bonos” personales, la pareja deja de tener vida en común y cada uno de sus miembros parece vivir su propia vida. Y están solos como al principio, como antes de formar pareja. Si uno, o los dos, deciden que no quieren compartir con el otro, si no se sienten comprendidos por la otra persona, es muy probable que les embargue una profunda soledad. Si lo único que les proporciona aún la relación son obligaciones, presiones y enfados, entonces resulta lícito querer dejar de vivir así. La idea va tomando forma día a día, la decisión va tomando fuerza enfado tras enfado, la fecha se va acercando bono tras bono.

En algunos casos de mutuo acuerdo, en otros casos por decisión unilateral; en ocasiones con elegancia y buenas maneras, las más de las veces con escándalo y violencia, se realiza la separación. Y duele. Despegar los apegos, deshabitarse bruscamente de ciertas costumbres, romper lo que se creía el eje de la vida, (alrededor del cual todo giraba), produce una sensación de pérdida irreparable, de caída en el vacío. Y duele. Y marcamos este día como nefasto, del mismo modo que habíamos hecho sagrado el día de nuestra boda.

En realidad, la boda sólo es hacer pública una unión ya existente, que se ha ido formando durante algún tiempo. Es la celebración del amor. Del mismo modo, la separación sólo es hacer pública una des-unión ya existente, que se ha ido produciendo a lo largo de algún tiempo. Debería ser la celebración de la libertad.

Cuando la separación es vivida como ruptura aumenta la ansiedad, el desconcierto, la desorientación; baja la autoestima y el cuidado de sí. Crece el sentimiento de culpa, la rabia y la irritabilidad; disminuye la confianza en uno mismo, la confianza en los demás y la confianza en la vida. Se multiplican los reproches, los desplantes, la envidia, los celos y la pública desvalorización.

## Enamoramiento

Queremos destruir lo que no hemos sabido conservar, o dejar a tiempo. Nos empeñamos en hacernos todo el daño posible, y lo conseguimos.

Las relaciones humanas se basan en la comunicación. La relación de pareja se basa en el amor y la comunicación. Una pareja está constituida por dos personas que van a la par, es decir, en la misma dirección y a igual velocidad. Comparten una misma filosofía de vida, una muy parecida escala de valores, semejantes gustos y aficiones y virtudes y defectos complementarios. La vida está en constante movimiento. La evolución natural produce pequeños, y a veces grandes, desajustes en la pareja. Una buena comunicación retroalimenta continuamente el proceso y permite los reajustes necesarios. Si la comunicación es deficiente o insuficiente la pareja fácilmente se des-pareja. Tal vez siguen una misma dirección pero a distinta velocidad, tal vez ya no llevan ni la misma dirección. Ya no hay pareja.