

CASARSE PARA HUIR

**Hombres que dicen «sí» y
en un año dicen «no»**

579 págs.

masmasculino.com

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, por ningún medio, ya sea informático, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o cualquier otro, así como su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso, sin previa autorización por escrito de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

Esta obra se ha elaborado con fines didácticos, por lo que el editor, autor, o cualquier persona relacionada con la misma se exoneran de toda responsabilidad resultante de las actuaciones de cualquier clase realizadas en base a esta obra, así como de cualquier error u omisión que pudiese contener.

Copyright © masmasculino.com

Índice

Introducción	20
PARTE PRIMERA	29
LA PREGUNTA CENTRAL: ¿POR QUÉ CASARSE SI QUERÍA MARCHARSE?	29
Capítulo 1. Dice «sí» y después dice «no»: la paradoja que necesita explicación	29
1.1. El matrimonio seguido de una ruptura temprana	29
a. Una contradicción sólo aparente	29
b. Cuando el compromiso precede a la huida	30
c. La diferencia entre querer a alguien y querer construir una vida con alguien	31
d. Casarse sin haber resuelto las propias dudas	32
e. El matrimonio como momento de revelación	33
1.2. ¿Sabía antes de casarse que no quería continuar?	34
a. Duda consciente	34
b. Duda parcialmente consciente	34
c. Malestar difícil de identificar	35
d. Autoengaño	36
e. Negación	37
1.3. ¿Por qué no terminó la relación antes?	37
a. Miedo a perder	37
b. Miedo a hacer daño	38
c. Miedo a empezar de nuevo	39
d. Costumbre	39
e. Incapacidad para tomar decisiones definitivas	40
1.4. ¿Por qué entonces aceptó casarse?	40
a. Amor	40
b. Inercia	41
c. Presión	41
d. Esperanza	42
e. Miedo a decir «no»	42
1.5. El interrogante moral	43
a. Derecho a cambiar de opinión	43
b. Responsabilidad sobre las decisiones tomadas	43
c. Responsabilidad hacia la pareja	44
d. Consecuencias previsibles	44
e. Libertad y responsabilidad afectiva	45
1.6. Caso de apertura. Dieciséis años juntos, doce meses casados y una petición de divorcio	45
a. Los hechos	46
b. Las preguntas	46
c. Las explicaciones posibles	47
d. Lo que desconocemos	47
e. El problema psicológico que plantea	48
Capítulo 2. Dieciséis años de noviazgo: cuando permanecer no significa elegir	49
2.1. La duración de una relación puede engañar	49
a. Antigüedad	49
b. Calidad	49
c. Costumbre	50
d. Dependencia	51
e. Proyecto compartido	51
2.2. Relaciones que funcionan mientras nada definitivo cambia	52
a. Noviazgo estable	52

b. Vidas parcialmente separadas	52
c. Compromisos aplazados	53
d. Equilibrio conocido	53
e. Ausencia de decisiones irreversibles	54
2.3. El poder de la inercia	54
a. Seguir porque siempre se ha seguido	54
b. Evitar el conflicto	55
c. Evitar la soledad	56
d. No cuestionar la relación	56
e. Confundir estabilidad con elección	57
2.4. La inversión de muchos años	57
a. «Después de todo este tiempo»	57
b. Costes hundidos	58
c. Miedo a perder lo construido	58
d. Presión del entorno	59
e. Justificar la continuidad por el pasado	59
2.5. La pregunta que quizá nunca se formuló	60
a. ¿La elegiría hoy?	60
b. ¿Quiero realmente casarme?	60
c. ¿Quiero tener familia con ella?	61
d. ¿Imagino mi vejez con ella?	61
e. ¿Permanezco porque quiero o porque no sé marcharme?	62
2.6. Caso práctico. El noviazgo largo que ocultaba una decisión pendiente	62
a. Historia	62
b. Señales	63
c. Silencios	63
d. Boda	64
e. Ruptura	64
Capítulo 3. ¿Por qué precisamente ahora? Las razones que empujan finalmente hacia el altar	66
3.1. La edad	66
a. «Ya toca»	66
b. Amigos que se casan	67
c. Expectativas sociales	69
d. Sensación de retraso	70
e. Necesidad de cerrar una etapa	71
3.2. La presión de la pareja	71
a. Petición explícita	71
b. Expectativa implícita	72
c. Miedo a perderla	73
d. Negociación	74
e. Consentimiento sin verdadera convicción	75
3.3. La presión familiar y social	76
a. Padres	76
b. Amigos	76
c. Entorno	77
d. Tradición	77
e. Normalización del siguiente paso	78
3.4. Casarse para conservar lo que ya se tiene	78
a. Evitar una ruptura	78
b. No decepcionar	79
c. Mantener estabilidad	80
d. Evitar quedarse solo	80
e. Comprar tiempo emocional	81
3.5. Casarse para intentar sentir lo que no se siente	81
a. La boda como reinicio	81
b. Recuperar ilusión	82

c. Dar sentido a una relación envejecida	82
d. Esperar que el compromiso produzca certeza	83
e. El fracaso de la boda como terapia	83
3.6. Caso práctico. «Pensé que una vez casados todo encajaría»	84
a. Expectativa	84
b. Ceremonia	85
c. Primeros meses	85
d. Desilusión	86
e. Huida	86
Capítulo 4. El «sí» que no era completamente un sí	88
4.1. Consentimiento jurídico y consentimiento psicológico	88
a. Querer casarse	88
b. Aceptar casarse	88
c. Dejarse llevar	89
d. Ceder	90
e. No atreverse a rechazar	90
4.2. El hombre ambivalente	91
a. Quiere y no quiere	91
b. Ama y duda	92
c. Desea estabilidad y libertad	93
d. Teme perderla y teme quedarse	93
e. Posponer la contradicción	94
4.3. El hombre que necesita certeza absoluta	95
a. Perfeccionismo	95
b. Miedo al error	95
c. Comparación	96
d. Rumiación	96
e. Imposibilidad de estar completamente seguro	97
4.4. El hombre que no sabe lo que siente	98
a. Pobre conciencia emocional	98
b. Dificultad para verbalizar	98
c. Supresión	99
d. Confusión	100
e. Decidir mediante conductas en vez de palabras	100
4.5. El hombre que sabe pero no quiere saber	101
a. Autoengaño	101
b. Negación	102
c. Evitación	102
d. Racionalización	103
e. Aplazamiento	103
4.6. Herramienta de análisis. Los distintos significados que puede esconder un «sí»	104
a. Convicción	104
b. Esperanza	104
c. Miedo	105
d. Conformidad	105
e. Resignación	106
PARTE SEGUNDA	108
LO QUE LA BODA CAMBIA: POR QUÉ EL MATRIMONIO PUEDE DESENCADENAR LA HUIDA	108
Capítulo 5. El día después: cuando lo provisional se convierte en definitivo	108
5.1. El matrimonio como frontera psicológica	108
a. Antes	108
b. Después	109
c. Permanencia	110
d. Identidad	112
e. Futuro	113

5.2. La sensación de haber cerrado otras posibilidades	114
a. Libertad	114
b. Alternativas sentimentales	115
c. Otras vidas imaginadas	116
d. Juventud	116
e. Irreversibilidad	117
5.3. La palabra «para siempre»	118
a. Seguridad para uno	118
b. Vértigo para otro	119
c. Responsabilidad	120
d. Renuncia	121
e. Miedo	121
5.4. El paso del «yo» al «nosotros»	122
a. Identidad	122
b. Autonomía	123
c. Espacio propio	124
d. Proyecto compartido	124
e. Sensación de pérdida de sí mismo	125
5.5. Cuando el matrimonio descubre algo que el noviazgo permitía ocultar	126
a. Falta de proyecto	126
b. Ambivalencia	126
c. Incompatibilidad	127
d. Miedo	127
e. Falta de elección consciente	128
5.6. Caso práctico. «Hasta la boda nunca había pensado seriamente que pudiera estar equivocado»	129
Capítulo 6. «Me siento atrapado»: autonomía masculina y miedo al vínculo definitivo	133
6.1. Autonomía sana	133
a. Espacio	133
b. Individualidad	133
c. Trabajo	134
d. Amistades	135
e. Intereses propios	135
6.2. Autonomía defensiva	136
a. No depender	136
b. No ser necesitado	137
c. No dar explicaciones	137
d. Evitar obligaciones	138
e. Proteger excesivamente la libertad	138
6.3. Cuando el compromiso se interpreta como encierro	139
a. Expectativas	139
b. Responsabilidades	140
c. Familia	140
d. Futuro	141
e. Renuncias	142
6.4. «Quiero recuperar mi vida»	143
a. ¿Qué vida?	143
b. Idealización de la etapa anterior	144
c. Nostalgia de la soltería	144
d. Fantasía de libertad total	145
e. Búsqueda de alivio	145
6.5. La paradoja	146
a. Deseaba estabilidad	146
b. Consigue estabilidad	147
c. La estabilidad produce ansiedad	147
d. La distancia produce alivio	148

e. Interpreta el alivio como prueba de que debe marcharse	148
6.6. Caso práctico. El hombre que confundió compromiso con pérdida de identidad	149
Capítulo 7. Apego evitativo: acercarse hasta que la cercanía resulta insoportable	155
7.1. El patrón acercamiento-distancia	155
a. Necesidad de amor	155
b. Búsqueda de pareja	156
c. Intimidad	157
d. Saturación	158
e. Retirada	159
7.2. Cómo funciona la evitación	161
a. Desactivar emociones	161
b. Magnificar defectos	162
c. Crear distancia	163
d. Idealizar alternativas	164
e. Recuperar sensación de independencia	165
7.3. Por qué una relación de muchos años puede ser tolerable	166
a. Distancias conocidas	166
b. Equilibrio previo	167
c. Ausencia de definitividad	168
d. Autonomía conservada	168
e. Rutina	169
7.4. Por qué el matrimonio puede romper ese equilibrio	170
a. Mayor intimidad	170
b. Más dependencia	171
c. Más expectativas	172
d. Proyecto familiar	173
e. Percepción de encierro	174
7.5. Lo que el apego evitativo explica y lo que no explica	175
a. No diagnosticar desde fuera	175
b. No convertirlo en excusa	176
c. Diferencias individuales	176
d. Otros factores	177
e. Responsabilidad personal	178
7.6. Caso práctico. «Cuanto más unidos estábamos, más necesidad tenía de alejarse»	179
Capítulo 8. El proyecto de familia como punto de no retorno	185
8.1. Casarse no significa lo mismo para todos	185
a. Formalizar una relación	185
b. Crear un hogar	186
c. Tener hijos	187
d. Construir una familia	187
e. Compartir la vida	188
8.2. Cuando después de la boda aparece la siguiente pregunta	189
a. ¿Hijos?	189
b. ¿Cuándo?	190
c. ¿Dónde vivir?	191
d. ¿Cómo organizarnos?	191
e. ¿Qué clase de familia queremos?	192
8.3. El miedo masculino a la paternidad	193
a. Responsabilidad	193
b. Permanencia	194
c. Economía	194
d. Pérdida de libertad	195
e. Miedo a no estar a la altura	196

8.4. Posponer indefinidamente	197
a. «Primero casarnos»	197
b. «Después ya veremos»	197
c. «El año siguiente»	198
d. «Cuando mejore el trabajo»	199
e. Cuando llega el momento real	199
8.5. El matrimonio como antesala de algo que realmente se teme	200
a. Paternidad	200
b. Dependencia	200
c. Envejecimiento	201
d. Responsabilidad familiar	202
e. Irreversibilidad	203
8.6. Caso práctico. No huir del matrimonio, sino de la vida que se esperaba después	203
PARTE TERCERA	211
DEL MALESTAR A LA HUIDA: CÓMO UN HOMBRE LLEGA A PEDIR EL DIVORCIO EN UN AÑO	211
Capítulo 9. Los primeros meses: cuando comienza a pensar «me he equivocado»	211
9.1. Dudas normales después de una decisión importante	211
a. La inquietud después del «sí»	211
b. La diferencia entre miedo y rechazo	212
c. El reajuste de la identidad	213
d. La adaptación a una nueva etapa	215
e. Cuándo una duda normal empieza a preocupar	217
9.2. Dudas persistentes	218
a. Cuando la pregunta regresa una y otra vez	218
b. La búsqueda de certeza	220
c. La vigilancia emocional	221
d. Las señales convertidas en pruebas	222
e. Hablar antes de concluir	224
9.3. Rumiación	225
a. Pensar no siempre significa comprender	225
b. El círculo de la pregunta sin respuesta	227
c. La reconstrucción obsesiva del pasado	228
d. La comparación constante	229
e. Cuando pensar se convierte en una forma de huir	231
9.4. Comparación entre vida real y vida imaginada	232
a. La vida matrimonial concreta	232
b. La vida alternativa sin costes	234
c. El pasado idealizado	235
d. La mujer real frente a la mujer imaginada	236
e. La comparación justa	238
9.5. Arrepentimiento decisonal	239
a. «¿Y si he elegido mal?»	239
b. La obsesión con la opción no elegida	240
c. El error convertido en identidad	241
d. El deseo de deshacer lo irreversible	242
e. Del arrepentimiento a la decisión	243
9.6. Caso práctico. Los primeros pensamientos de salida	244
a. Un matrimonio que parecía empezar bien	244
b. De la duda a la vigilancia	245
c. La búsqueda de una certeza imposible	246
d. El alivio de imaginar la salida	247
e. La primera certeza de salida	248
Capítulo 10. La construcción mental de la huida	250

10.1. Imaginar cómo sería vivir solo	250
a. La primera fantasía de separación	250
b. La casa propia como símbolo	251
c. La ausencia de obligaciones	252
d. El atractivo del silencio	253
e. De fantasía ocasional a proyecto	254
10.2. Recordar selectivamente la libertad anterior	255
a. La soltería reconstruida	255
b. La libertad convertida en valor absoluto	256
c. Juventud y posibilidad	257
d. Los amigos como espejo	258
e. Recuperar sin destruir	259
10.3. Magnificar los problemas de la relación	260
a. El defecto que ocupa toda la escena	260
b. La acumulación de pequeñas pruebas	261
c. Del problema concreto al juicio global	262
d. El resentimiento retrospectivo	263
e. La función psicológica de convertir a la pareja en problema	264
10.4. Idealizar una vida alternativa	265
a. La vida que empieza después del divorcio	265
b. Otra ciudad, otro trabajo, otra identidad	266
c. La versión ideal de uno mismo	267
d. El otro amor posible	267
e. Fantasía útil y fantasía engañosa	268
10.5. Transformar el malestar en una conclusión: «el problema es mi matrimonio»	269
a. Del «me siento mal» al «mi matrimonio está mal»	269
b. La necesidad de una causa simple	270
c. El alivio como confirmación	271
d. La decisión como anestesia de la duda	272
e. Antes de convertir una emoción en sentencia	273
10.6. Caso práctico. Del pensamiento ocasional al plan de separación	274
a. El primer escenario de libertad	274
b. La reconstrucción del pasado	274
c. Los problemas que de repente parecían enormes	275
d. El plan secreto	276
e. Del alivio a la certeza	277
Capítulo 11. Divorciarse por dentro antes de comunicarlo	279
11.1. Distanciamiento emocional	279
a. Retirarse sin marcharse todavía	279
b. Dejar de compartir el mundo interior	280
c. La reducción de la intimidad	281
d. La desconexión como preparación	282
e. Cuando la distancia deja de ser sólo personal	283
11.2. Menor inversión en la relación	284
a. Dejar de construir futuro	284
b. Menos esfuerzo cotidiano	285
c. La retirada de energía afectiva	286
d. Evitar reparaciones	287
e. La inversión que se desplaza hacia la salida	288
11.3. Silencio	289
a. «Todavía no se lo digo porque no estoy seguro»	289
b. Miedo a abrir una conversación que no pueda controlar	289
c. El silencio como evitación del sufrimiento ajeno	290
d. Cuando callar crea una mentira práctica	291
e. Hablar antes de que sólo quede comunicar	292
11.4. Vida paralela	293
a. Dos vidas dentro de la misma casa	293

b. Espacios propios convertidos en refugio	294
c. La construcción de confidencias fuera	294
d. Una relación externa que empieza a ocupar el vacío	295
e. La separación antes de la separación	296
11.5. Preparación psicológica de la salida	296
a. Ensayar mentalmente la conversación	296
b. Prepararse para la culpa	297
c. Convertir la incertidumbre en relato	298
d. Resolver aspectos prácticos	298
e. El punto de no retorno subjetivo	299
11.6. Caso práctico. Ella descubre en un día una decisión que él llevaba meses elaborando	300
a. Una vida aparentemente normal	300
b. La decisión privada	301
c. El día de la conversación	301
d. «Tú lo has pensado; yo no»	302
e. Dos comienzos distintos	303
Capítulo 12. ¿Otra mujer, otra vida o simplemente escapar?	304
12.1. Terceras personas	304
a. La explicación más inmediata	304
b. La tercera persona como causa	305
c. La tercera persona como detonante	305
d. La tercera persona como puente	306
e. No convertir una posibilidad en certeza	307
12.2. Infidelidad emocional	308
a. Intimidad fuera del matrimonio	308
b. La novedad sin carga	308
c. El secreto como indicador	309
d. La relación externa como confirmación	310
e. Responsabilidad aunque no haya sexualidad	310
12.3. Infidelidad sexual	311
a. Cuando existe una relación sexual paralela	311
b. Antes o después de la boda	311
c. Infidelidad como causa o consecuencia	312
d. La comparación sexual	312
e. La segunda herida	313
12.4. Fantasía de una vida distinta	314
a. No siempre hay otra persona	314
b. El deseo de empezar de nuevo	314
c. Una vida sin expectativas	315
d. Recuperar posibilidades	315
e. La diferencia entre proyecto y escape	316
12.5. Cuando no existe nadie más	317
a. La ruptura sin sustituto	317
b. La soledad como alivio	317
c. La necesidad de recuperar control	318
d. El error de buscar una causa oculta obligatoria	318
e. Aceptar una explicación incompleta	319
12.6. Cómo diferenciar causa, detonante y justificación	319
a. La causa	319
b. El detonante	320
c. La justificación	321
d. La cronología como herramienta	321
e. Una explicación compleja puede ser más verdadera	322
PARTE CUARTA	323
«QUIERO EL DIVORCIO»: POR QUÉ SE VA Y POR QUÉ MUCHAS VECES NO SABE EXPLICARLO	323

Capítulo 13. La ruptura que para uno empezó meses antes y para el otro empieza hoy	323
13.1. La asimetría temporal	323
a. Dos personas dentro de la misma ruptura	323
b. Él llega con una conclusión	324
c. Ella necesita abrir lo que él quiere cerrar	325
d. El pasado cambia de significado	326
e. Reconocer la desigualdad de tiempos	327
13.2. El alivio de quien se marcha	327
a. Alivio no significa alegría	327
b. El final de la incertidumbre	328
c. Recuperar sensación de control	329
d. El riesgo de convertir el alivio en prueba	330
e. Cómo comunicar el alivio sin herir	330
13.3. El shock de quien recibe la noticia	331
a. Cuando una frase reorganiza toda la vida	331
b. La pérdida de confianza en la propia percepción	332
c. La búsqueda urgente de una causa	332
d. Reacciones intensas sin necesidad de patologizarlas	333
e. El derecho a necesitar tiempo	334
13.4. La aparente frialdad	335
a. «Parecía otra persona»	335
b. Evitar señales contradictorias	335
c. La actividad práctica como regulación emocional	336
d. Cuando la defensa se convierte en crueldad	337
e. Empatía sin renunciar a la decisión	338
13.5. Dos duelos que comienzan en momentos diferentes	338
a. El duelo anticipatorio de quien se marcha	338
b. El duelo inmediato de quien queda	339
c. Los recorridos pueden cruzarse después	340
d. Pérdidas distintas para cada uno	340
e. La pregunta moral que permanece	341
13.6. Caso práctico. «Él ya estaba fuera y yo ni siquiera sabía que había un problema»	341
a. Siete meses que ella no conocía	341
b. Una preparación que ella desconocía	342
c. «Quiero que nos separemos»	343
d. «Tú lo has pensado. Yo no»	344
e. Dos duelos, una misma historia	344
Capítulo 14. «No sé qué me pasa»: cuando el hombre carece de una explicación	346
14.1. Dificultad para identificar emociones	346
a. Sentir antes de saber nombrar	346
b. Una educación emocional limitada	347
c. Confusión entre emociones próximas	348
d. La conducta como explicación	348
e. Comprender también es responsabilidad propia	349
14.2. Confundir malestar con incompatibilidad	350
a. «Estoy mal dentro del matrimonio»	350
b. La incompatibilidad como explicación rápida	350
c. Diferencias antiguas que ahora se vuelven intolerables	351
d. Estar mejor solo no resuelve automáticamente la cuestión	352
e. No querer una relación es distinto de estar mal dentro de ella	352
14.3. Vergüenza	353
a. Vergüenza de no sentir lo que debería	353
b. Culpa y vergüenza no son lo mismo	354

c. Vergüenza ante el fracaso público	355
d. La certeza como defensa contra la vergüenza	355
e. Responsabilidad sin destrucción personal	356
14.4. Miedo a afrontar una conversación dolorosa	357
a. «Hablaré cuando lo tenga más claro»	357
b. El círculo del silencio	357
c. Miedo a que hablar obligue a decidir	358
d. Aprender a hablar sin tener todavía la respuesta	358
e. La protección paternalista	359
14.5. Explicaciones vagas	360
a. «Ya no soy feliz»	360
b. «Necesito encontrarme»	360
c. «Ya no siento lo mismo»	361
d. «Algo se ha roto»	361
e. La vaguedad como herramienta de salida	362
14.6. Caso práctico. «Simplemente ya no puedo seguir»	363
a. Un malestar sin nombre	363
b. La conversación sobre hijos	363
c. La explicación que no encontraba	364
d. «Sólo sé que ya no puedo seguir así»	365
e. Comprender después de marcharse	366
Capítulo 15. Cuando sí sabe por qué se marcha, pero no lo dice	367
15.1. Evitar hacer daño	367
a. El silencio presentado como protección	367
b. No toda verdad necesita todos los detalles	368
c. Las verdades que cambian la historia	369
d. «No quiero verla sufrir»	370
e. Verdad compasiva frente a silencio engañoso	371
15.2. Evitar sentirse culpable	371
a. La culpa como emoción moral	371
b. Narrativas que reducen responsabilidad	372
c. Convertir al otro en causa	373
d. El deseo de convencer a la otra persona	374
e. Responsabilidad sin odio hacia uno mismo	375
15.3. Evitar dar explicaciones	376
a. Explicar significa exponerse	376
b. El derecho a marcharse no equivale al derecho a borrar la historia	376
c. El miedo a que toda explicación se convierta en negociación	377
d. Explicar sin debatir indefinidamente	378
e. La explicación como forma de respeto	378
15.4. Ocultar otra relación	379
a. Por qué puede querer ocultarla	379
b. La cronología cambia el significado	380
c. La mentira añade una segunda herida	380
d. Privacidad después de separarse y engaño durante la relación	381
e. No presumir una tercera persona cuando no hay evidencia	381
15.5. Reescribir la historia para justificarse	382
a. Necesitar que el pasado encaje con el presente	382
b. La memoria selecciona	383
c. Convertir una relación completa en un error	383
d. Reescribir para reducir culpa	384
e. Conservar la complejidad	385
15.6. Responsabilidad afectiva y derecho de la otra persona a comprender	385
a. Un derecho que no es ilimitado	385
b. Las verdades materiales	386
c. Distinguir hechos, interpretaciones y desconocimiento	386
d. Pedir perdón por la forma, no necesariamente por marcharse	387

e. La explicación no compra perdón	387
Capítulo 16. La gran pregunta moral: si tenías dudas, ¿por qué te casaste conmigo?	389
16.1. El derecho a cambiar de opinión	389
a. El matrimonio no elimina la libertad humana	389
b. Cambiar realmente después de casarse	389
c. El derecho presente no borra el pasado	390
d. Promesa y cambio	390
e. Dos preguntas que deben mantenerse separadas	391
16.2. El deber de no prometer irresponsablemente	392
a. Una promesa modifica la vida del otro	392
b. No se exige certeza absoluta	392
c. La boda como experimento secreto	393
d. El estándar razonable de sinceridad	394
e. Una promesa puede fallar sin haber sido fraudulenta	394
16.3. Duda legítima frente a ocultación	395
a. No todas las dudas tienen el mismo peso	395
b. Cuando una duda se vuelve información material	396
c. La diferencia entre privacidad y ocultación	396
d. El autoengaño complica la responsabilidad	397
e. La pregunta que ordena el análisis	397
16.4. Cobardía emocional y evitación	398
a. Una palabra que debe utilizarse con cuidado	398
b. No decir no cuando todavía se podía decir	398
c. El miedo como causa no equivale a excusa	399
d. Pequeñas evitaciones que terminan en gran huida	400
e. La valentía afectiva	400
16.5. El daño causado sin intención de causarlo	401
a. Intención y consecuencia son cosas distintas	401
b. Lo que pudo ser previsible	402
c. La familia y el tiempo	402
d. «No quería hacerte daño» no basta	403
e. El daño tampoco convierte al hombre en monstruo	403
16.6. Responsabilidad sin convertir el fracaso matrimonial en delito moral	404
a. No todo divorcio implica culpabilidad moral	404
b. Diferenciar escenarios	404
c. Formas posibles de asumir responsabilidad	405
d. Responsabilizar sin vivir dentro de un juicio eterno	405
e. Comprender y responsabilizar al mismo tiempo	406
PARTE QUINTA	408
LA PERSONA QUE QUEDA: EL DAÑO DE UN «SÍ» QUE DURÓ UN AÑO	408
Capítulo 17. No se pierde solamente un marido	408
17.1. Pérdida de la pareja	408
a. La ausencia de una persona concreta	408
b. La pérdida de un interlocutor	409
c. La pérdida del cuerpo conocido	410
d. La contradicción entre echar de menos y no querer volver	411
e. Aprender a vivir con una ausencia que cambia de forma	412
17.2. Pérdida del matrimonio	412
a. No es lo mismo perder una relación que perder un matrimonio	412
b. La ruptura de una promesa reciente	413
c. Vergüenza social y exposición	414
d. La transformación de «mi marido» en «mi exmarido»	415
e. El matrimonio perdido como símbolo de seguridad	415
17.3. Pérdida del futuro imaginado	416

a. El futuro también puede perderse	416
b. El futuro como fuente de sentido	417
c. Las vidas alternativas aparecen después	418
d. El miedo a que ya no haya otro futuro	419
e. Permitir que aparezca un futuro no previsto	419
17.4. Pérdida del proyecto familiar	420
a. La familia como proyecto compartido	420
b. Una familia que todavía no existía del todo	421
c. La diferencia entre querer pareja y querer familia	421
d. El entorno también formaba parte del proyecto	422
e. Reconstruir la idea de familia sin negar la pérdida	423
17.5. Pérdida de confianza en la propia historia	423
a. «¿Cómo pude no verlo?»	423
b. La crisis de realidad compartida	424
c. La confianza en el propio criterio	425
d. La desconfianza proyectada hacia futuras relaciones	426
e. Recuperar una historia propia	426
17.6. El duelo múltiple	427
a. Muchas pérdidas superpuestas	427
b. Emociones diferentes para pérdidas diferentes	428
c. Las recaídas no son regreso al principio	428
d. No todo necesita un cierre perfecto	429
e. Del duelo a la reconstrucción	430
Capítulo 18. «No quería reproducirme; quería tener una familia»	431
18.1. El significado profundo de la frase	431
a. Reproducirse y formar una familia no son lo mismo	431
b. La familia como experiencia cotidiana	431
c. Un proyecto relacional, no individual	432
d. El matrimonio como confirmación del proyecto	433
e. Una frase que no debería minimizarse	434
18.2. Maternidad y proyecto familiar	434
a. La maternidad como deseo concreto	434
b. Esperar porque existía un proyecto compartido	435
c. La pregunta por la información disponible	435
d. La maternidad no es intercambiable	436
e. Decidir después de la ruptura	437
18.3. Pertenencia	437
a. La necesidad de tener un lugar	437
b. Quedar fuera del itinerario esperado	438
c. Pertenencias que ya existían	439
d. Pertenecer también a la propia vida	440
e. Volver a pertenecer sin desaparecer dentro del otro	440
18.4. Hogar	441
a. Casa y hogar	441
b. Quedarse o marcharse	441
c. Transformar el espacio	442
d. Cuando una persona era también hogar	442
e. El hogar imaginado con hijos	443
18.5. Continuidad afectiva	444
a. La familia como continuidad	444
b. «¿Qué continúa de mí?»	444
c. Continuidad más allá de la biología	445
d. La relación perdida también continúa de alguna manera	446
e. Transformar la pérdida en transmisión	446
18.6. El duelo por una familia que nunca llegó a existir	447
a. Un duelo sin objeto visible	447
b. La ausencia de rituales	448

c. Rabia por una posibilidad cerrada	448
d. Comparación con las familias de otros	449
e. Integrar sin negar	449
Capítulo 19. El tiempo que no vuelve	451
19.1. Dieciséis años de relación	451
a. Cuando la duración adquiere un peso biográfico	451
b. El pasado no es una garantía del futuro	452
c. Una vida construida alrededor del vínculo	453
d. El peligro de declarar perdidos todos los años	454
e. Recuperar la propiedad del tiempo vivido	456
19.2. Oportunidades vitales	457
a. Cada elección cierra otras vidas posibles	457
b. El coste de oportunidad de una relación larga	458
c. Las decisiones profesionales, económicas y geográficas	459
d. El derecho a decidir con información suficiente	460
e. Lamentar posibilidades sin convertirlas en certezas	460
19.3. Edad y decisiones reproductivas	461
a. El tiempo biológico existe aunque no defina a una mujer	461
b. «Cuando teníamos tiempo»	462
c. La asimetría temporal entre hombres y mujeres	462
d. La urgencia después de la ruptura	463
e. Separar pareja, maternidad y miedo	464
19.4. Sensación de haber sido engañada por el tiempo	465
a. «Si me hubieras dejado antes»	465
b. La información desigual mientras los años avanzaban	465
c. La obsesión con las fechas	466
d. El límite de la reconstrucción	467
e. Recuperar el tiempo que todavía existe	467
19.5. Rabia y responsabilidad	468
a. La rabia como respuesta a una injusticia percibida	468
b. Distribuir responsabilidad con precisión	469
c. Rabia hacia uno mismo	469
d. No depender del reconocimiento del otro	470
e. Convertir la rabia en criterio	470
19.6. Cómo elaborar la idea de «me ha robado años de mi vida»	471
a. Lo que expresa realmente la palabra «robado»	471
b. Los años no pertenecen al hombre que se fue	472
c. «Mis mejores años» y el peligro de declarar terminada la vida valiosa	472
d. Aceptar que no existe restitución perfecta	473
e. Volver a decidir sobre el tiempo futuro	474
Capítulo 20. «Nunca encontré después un hombre a la altura»	475
20.1. Desconfianza después del abandono	475
a. Cuando dieciséis años dejan de parecer garantía	475
b. La hiperalerta	476
c. Las pruebas de confianza	476
d. De la confianza en el otro a la confianza también en uno mismo	477
e. Una confianza más consciente	477
20.2. Mayor exigencia	478
a. «No volveré a conformarme»	478
b. Comparar una relación nueva con dieciséis años de historia	479
c. El exmarido como referencia parcial	479
d. La presión de que la próxima relación compense la anterior	480
e. Exigencia alta sin exigir perfección	480
20.3. Expectativas legítimas	481
a. El derecho a no aceptar una relación por miedo a la soledad	481
b. Valores esenciales	482
c. Atracción y admiración también importan	482

d. Distinguir imprescindible, importante y deseable	483
e. Flexibilidad como indicador	484
20.4. Perfeccionismo defensivo	484
a. Cuando la perfección busca eliminar riesgo	484
b. Un ideal compuesto por las mejores cualidades de muchos	485
c. Analizar hasta paralizar	485
d. La contradicción entre querer intimidad y eliminar vulnerabilidad	486
e. Sustituir perfección por madurez suficiente	487
20.5. Miedo a volver a equivocarse	487
a. «¿Y si vuelvo a elegir mal?»	487
b. No elegir también es una elección	488
c. La prisa como respuesta opuesta	488
d. Cambiar la pregunta	489
e. Confiar en la capacidad de corregir	489
20.6. Cuando protegerse del sufrimiento impide volver a vincularse	490
a. La defensa tiene una lógica	490
b. Elegir vínculos imposibles	491
c. Marcharse antes de poder ser abandonada	491
d. Autosuficiencia elegida y autosuficiencia defensiva	492
e. Volver a vincularse sin entregar toda la vida	493
PARTE SEXTA	496
LO QUE DEBERÍA HABER OCURRIDO ANTES DEL «SÍ»	496
Capítulo 21. Las conversaciones que pueden evitar una boda equivocada	496
21.1. ¿Quiero casarme realmente contigo?	496
a. Querer a la persona no responde todavía a la pregunta	496
b. Diferenciar continuar de formalizar	497
c. Imaginar que la boda se cancela	498
d. Poder decir «no» para que el «sí» sea verdadero	499
e. La pregunta que debería responderse antes de avanzar	500
21.2. ¿Quiero formar una familia?	501
a. La palabra «familia» necesita definición	501
b. Una familia no se improvisa después de la boda	502
c. La familia deseada frente a la familia tolerada	502
d. El proyecto familiar como elección adulta	503
e. La pregunta concreta	504
21.3. ¿Quiero hijos?	504
a. «Algún día» no significa «sí»	504
b. Miedo a ser padre no es lo mismo que no querer serlo	505
c. El derecho a no querer hijos	506
d. La dimensión temporal de la decisión	506
e. La conversación que no puede delegarse en el futuro	507
21.4. ¿Qué temo perder al casarme?	507
a. La libertad necesita concretarse	507
b. El espacio personal no tiene por qué desaparecer	508
c. Las alternativas sentimentales	509
d. La juventud y las vidas no vividas	510
e. Qué no estoy dispuesto a perder	510
21.5. ¿Qué dudas llevo años evitando?	511
a. Las preguntas que siempre regresan	511
b. Distinguir duda recurrente de pensamiento ocasional	512
c. Lo que nunca se dijo por miedo a las consecuencias	512
d. La ayuda profesional antes de una decisión grande	513
e. La pregunta más incómoda	513
21.6. ¿Qué tendría que ocurrir para que dijera «no» a esta boda?	514
a. Si nada pudiera hacerme cancelar, existe un problema	514
b. El coste económico no puede decidir una vida	515

c. La vergüenza pública	515
d. El miedo a destruir a la pareja	516
e. La posibilidad real de detenerse	517
Capítulo 22. Señales de que un hombre no debería casarse todavía	518
22.1. Ambivalencia persistente	518
a. La duda que no desaparece	518
b. Dos deseos con fuerzas similares	518
c. La alternancia entre entusiasmo y deseo de huir	519
d. El error de esperar que la boda decida	519
e. Cuándo la ambivalencia aconseja detenerse	520
22.2. Sensación de obligación	521
a. Casarse porque «toca»	521
b. «Se lo debo»	521
c. Presión explícita de la pareja	522
d. Presión familiar y social	522
e. Cuando el deber pesa más que el deseo	523
22.3. Miedo intenso a perder libertad	524
a. Cuando el matrimonio se imagina como encierro	524
b. Libertad concreta o libertad abstracta	524
c. El resentimiento previo	525
d. La fantasía recurrente de una vida sin obligaciones	525
e. La libertad adulta incluye elegir compromisos	526
22.4. Esperanza de que la boda arregle la relación	526
a. La boda como remedio	526
b. «Después estaremos mejor»	527
c. La ceremonia como reinicio emocional	528
d. Casarse para comprobar	528
e. Resolver primero lo que se espera que la boda resuelva	529
22.5. Incapacidad para hablar del futuro	529
a. El futuro que siempre se aplaza	529
b. El presente cómodo	530
c. «Ya hablaremos de los niños»	530
d. La dificultad para imaginarse envejeciendo juntos	531
e. Poder hablar del futuro sin prometer controlarlo	531
22.6. Pensar con alivio en la posibilidad de cancelar la boda	532
a. El alivio como información	532
b. Desear que ocurra algo externo	532
c. «Si ella cancelara, yo estaría tranquilo»	533
d. Diferenciar alivio por cancelar la fiesta y alivio por cancelar el matrimonio	533
e. La señal que debería conducir a una conversación, no a una huida	534
Capítulo 23. Es mejor romper antes que casarse para comprobar	535
23.1. El miedo a cancelar una boda	535
a. Cuando la boda adquiere una fuerza propia	535
b. «Ya es demasiado tarde»	536
c. El peso del dinero y de la organización	537
d. La humillación imaginada	538
e. Cancelar puede ser responsabilidad, no fracaso	539
23.2. El miedo a decepcionar	539
a. El deseo de no hacer sufrir	539
b. Complacer no es lo mismo que cuidar	540
c. La decepción de las familias	541
d. «Me casé porque ella quería»	542
e. Decepcionar hoy puede ser cuidar mañana	543
23.3. El miedo a desperdiciar años	544
a. «Después de todo este tiempo»	544
b. Los costes hundidos emocionales	544
c. El matrimonio como premio por antigüedad	545

d. La fantasía de salvar el pasado casándose	546
e. El valor de una verdad tardía	546
23.4. El miedo a quedarse solo	547
a. ¿Quiero estar con ella o temo estar sin ella?	547
b. La pareja como estructura de seguridad	548
c. El miedo a no encontrar a nadie más	549
d. Aprender a tolerar la posibilidad de estar solo	549
e. La soledad como precio posible de decir la verdad	550
23.5. El enorme coste de aplazar la verdad	551
a. La evitación parece barata en el presente	551
b. Cada silencio genera otro	551
c. El tiempo aumenta las consecuencias	552
d. Las concesiones silenciosas se convierten en resentimiento	553
e. Decir antes reduce la deuda emocional	553
23.6. Decir «no» antes puede ser mucho menos cruel que decirlo después	554
a. La crueldad puede esconderse detrás de la amabilidad	554
b. No todos los divorcios tempranos podían haberse evitado	555
c. El matrimonio no debería ser una prueba unilateral	555
d. La verdad devuelve simetría	556
e. No existe un momento perfecto para decir una verdad difícil	556
Capítulo 24. Conclusión. El hombre que huye y el hombre que decide	558
24.1. Casarse no debería ser una prueba	558
a. Volver a la pregunta inicial	558
b. La diferencia entre descubrir y comprobar	559
c. El matrimonio como elección presente	560
d. Cuando uno confirma y el otro experimenta	560
e. Lo que una boda no puede hacer por nosotros	561
24.2. El compromiso exige conocerse	561
a. No basta con conocer a la pareja	561
b. Reconocer patrones de retirada	562
c. Distinguir experiencias que se parecen	563
d. Recuperar autoría	563
e. Conocerse no significa diagnosticarse	564
24.3. La duda debe hablar antes de convertirse en promesa	565
a. Dudar no es fracasar	565
b. No toda duda debe comunicarse	565
c. Hablar significa asumir el riesgo de perder	566
d. Conversar antes de concluir	566
e. La verdad suficiente	567
24.4. Amar también significa no prometer lo que no se puede sostener	567
a. El amor no obliga a prometer matrimonio	567
b. Retener a alguien mediante esperanza también puede herir	568
c. Una verdad que puede provocar la ruptura	569
d. La lealtad no consiste únicamente en quedarse	569
e. Un «no» verdadero puede respetar más que un «sí» prestado	569
24.5. Marcharse puede ser legítimo; engañarse durante años tiene consecuencias	570
a. El derecho actual no convierte el pasado en irrelevante	570
b. El autoengaño también produce consecuencias	571
c. Formas de reparación posibles	571
d. Comprender no significa absolver	572
e. La responsabilidad tampoco exige condena perpetua	573
24.6. Del hombre que evita decidir al hombre capaz de decir un «sí» o un «no» verdadero	573
a. El verdadero centro del libro es la decisión	573
b. El hombre que deja que otros decidan por él	574
c. El hombre capaz de decir sí	575
d. El hombre capaz de decir no	575

e. No saber también puede decirse _____ 576

Introducción

CUANDO EL «SÍ» NO RESUELVE LA DUDA: COMPRENDER POR QUÉ ALGUNOS HOMBRES SE CASAN Y POCO DESPUÉS HUYEN

Hay rupturas que duelen por la pérdida. Y hay otras que, además, desconciertan porque parecen negar todo lo que había ocurrido inmediatamente antes.

Un hombre mantiene durante muchos años una relación estable. Conoce profundamente a su pareja. Comparte con ella una parte considerable de su vida. Finalmente se casa. Pronuncia un «sí» que, para la otra persona, significa elección, estabilidad y futuro. Y, sin embargo, pocos meses después empieza a distanciarse. Un año más tarde puede llegar una frase que resulta casi imposible de comprender:

«Quiero el divorcio.»

La pregunta aparece inmediatamente.

¿Por qué se casó?

Si tenía dudas, ¿por qué no terminó la relación antes?

¿Por qué necesitó llegar al matrimonio para descubrir —o para reconocer— que no quería permanecer en él?

Ésa es la pregunta central de este libro.

No buscamos una explicación fácil. Tampoco una etiqueta psicológica capaz de resolver en pocas palabras una historia humana compleja. No todos los hombres que abandonan después de casarse lo hacen por las mismas razones. No todos tenían dudas antes. No todos presentan miedo al compromiso. No todos son evitativos. No siempre existe otra mujer. Y tampoco sería razonable concluir que quien se marcha necesariamente se casó con intención de engañar o de hacer daño.

La realidad suele ser mucho más incómoda.

Un hombre puede querer profundamente a una mujer y, al mismo tiempo, no haber decidido verdaderamente qué vida quiere construir con ella.

Puede permanecer durante años porque la relación funciona mientras ninguna decisión parece completamente irreversible.

Puede confundir estabilidad con elección.

Puede posponer preguntas sobre matrimonio, hijos, familia, libertad o identidad porque todavía no necesita responderlas.

Puede llegar a la boda convencido de que aquello que siente son simples nervios.

Puede esperar que el matrimonio le proporcione una certeza que no consiguió encontrar antes.

Y puede descubrir después que formalizar la relación no hizo desaparecer su conflicto, sino que lo volvió imposible de seguir ignorando.

Aquí aparece una de las paradojas que este libro intenta comprender.

A veces un hombre no huye antes del compromiso.

Huye después.

No porque la boda haya creado necesariamente el problema, sino porque puede haber transformado su significado.

Lo que hasta entonces se vivía como una relación que continuaba puede empezar a sentirse como una vida que ha quedado definitivamente elegida.

El «algún día» se convierte en «ahora».

La posibilidad de tener hijos deja de ser una conversación abstracta y se transforma en una decisión concreta.

La libertad que parecía compatible con el noviazgo empieza a experimentarse como limitada por responsabilidades, proyectos, expectativas y permanencia.

Y el hombre que nunca tuvo que preguntarse seriamente si quería aquella vida puede encontrarse, de repente, pensando:

«¿Y si me he equivocado?»

Este libro recorre paso a paso ese proceso.

Comienza por la contradicción inicial: cómo es posible permanecer durante muchos años y, sin embargo, no haber elegido plenamente. Examina la fuerza de la costumbre, la inercia, el miedo a perder a la pareja, el peso de los años invertidos, la presión social y familiar, y esa peculiar dificultad humana para decir «no» cuando hacerlo parece destruir todo lo construido.

Después entramos en lo que cambia psicológicamente con el matrimonio.

La sensación de permanencia.

El cierre de alternativas.

La palabra «para siempre».

El paso del «yo» al «nosotros».

El miedo a perder autonomía.

La posible aparición de patrones de acercamiento y distancia.

La paternidad y el proyecto familiar como puntos de no retorno.

No se trata de afirmar que el matrimonio sea una prisión ni de presentar la libertad masculina como incompatible con el vínculo. Todo lo contrario. Se trata de comprender por qué algunos hombres no han aprendido todavía a integrar autonomía y compromiso y pueden interpretar como encierro aquello que exige simplemente una forma adulta de relación.

El libro analiza también cómo una duda puede transformarse en una convicción.

Primero aparece un pensamiento:

«Quizá me he equivocado.»

Después comienza la vigilancia.

El hombre comprueba lo que siente.

Compara su matrimonio real con vidas imaginadas.

Recuerda selectivamente su libertad anterior.

Magnifica determinados problemas.

Fantasea con vivir solo.

Descubre que imaginar la salida le produce alivio.

Y ese alivio puede ser interpretado como prueba:

«Si me siento mejor pensando en marcharme, será porque tengo que marcharme.»

Así puede empezar a construirse mentalmente una huida mucho antes de que la otra persona conozca siquiera que existe una crisis.

Ésta es una de las claves del libro.

Una ruptura que para uno comienza hoy puede haber comenzado meses antes para el otro.

Cuando finalmente el hombre dice «quiero divorciarme», quizá ha pensado en pisos, dinero, soledad, familia, amigos y futuro. Puede haberse separado emocionalmente antes de separarse físicamente.

La mujer, en cambio, recibe todo el proceso en una tarde.

Él puede sentir alivio.

Ella siente shock.

Él quiere terminar de hablar.

Ella necesita empezar a preguntar.

Él considera que lleva meses sufriendo.

Ella descubre que durante esos meses ni siquiera sabía que su matrimonio estaba en peligro.

Comprender esta asimetría temporal permite explicar una parte importante de la aparente frialdad que acompaña determinadas rupturas.

Pero comprender no significa justificar.

Ésta es otra idea fundamental del libro.

Un hombre puede tener derecho a cambiar de opinión.

Puede descubrir que no quiere continuar.

Puede marcharse.

Ningún matrimonio debería convertirse en una condena.

Pero ese derecho no elimina automáticamente la responsabilidad sobre cómo se llegó hasta allí.

No es lo mismo casarse sinceramente convencido y cambiar después que llegar a la boda con dudas profundas y ocultarlas.

No es igual descubrir tardíamente que no se desean hijos que saberlo durante años y mantener a la pareja dentro de la expectativa contraria.

No es lo mismo no comprender lo que ocurre que comprenderlo y no decirlo.

Y no es lo mismo causar daño deliberadamente que actuar desde miedo, evitación o autoengaño y producir, aun sin quererlo, consecuencias enormes.

Comprender por qué lo hizo no significa exonerarle de las consecuencias de haberlo hecho.

Esta tensión entre explicación psicológica y responsabilidad moral atraviesa todo el libro.

No queremos demonizar al hombre que se va.

Tampoco minimizar el daño de quien queda.

Porque en determinadas historias la persona abandonada no pierde solamente una pareja.

Puede perder un matrimonio recién iniciado.

Un futuro imaginado.

La confianza en su propia historia.

Años que ya no vuelven.

Y, en algunos casos, el proyecto de familia que había construido durante mucho tiempo alrededor de aquella relación.

Una frase resume con especial intensidad esa pérdida:

«No quería reproducirme; quería tener una familia.»

No habla simplemente de tener hijos.

Habla de pertenencia.

Hogar.

Continuidad.

Una vida compartida.

Un hombre y una mujer construyendo algo que ninguno de los dos podría construir de la misma manera solo.

Cuando ese proyecto desaparece después de muchos años y precisamente después de una boda, el duelo puede contener algo más que abandono.

Puede aparecer la sensación de haber esperado demasiado.

De no haber dispuesto de información suficiente para decidir antes.

De haber perdido oportunidades vitales mientras se confiaba en un proyecto que quizá el otro no estaba viviendo de la misma manera.

También examinaremos qué ocurre después.

Por qué una persona puede decir:

«Nunca encontré otro hombre a la altura.»

A veces porque realmente no lo encontró.

Otras porque después de una ruptura así confiar vuelve a resultar extraordinariamente difícil.

La exigencia puede aumentar.

Puede aparecer perfeccionismo defensivo.

La necesidad de evitar una segunda equivocación puede terminar haciendo imposible cualquier nueva elección.

La persona quiere volver a vincularse y, al mismo tiempo, necesita garantizar que nunca volverá a sufrir.

Pero ninguna relación humana puede ofrecer esa garantía.

La última parte del libro mira hacia atrás para preguntar qué debería haber ocurrido antes del «sí».

¿Qué conversaciones faltaron?

¿Quiero realmente casarme contigo?

¿Quiero formar una familia?

¿Quiero hijos?

¿Qué temo perder al casarme?

¿Qué dudas llevo años evitando?

¿Qué tendría que ocurrir para que dijera «no» a esta boda?

Estas preguntas no existen para sembrar inseguridad.

Existen para evitar que una boda se convierta en una forma de aplazar la verdad.

Porque una de las ideas más importantes que recorrerán estas páginas es sencilla y, al mismo tiempo, profundamente difícil de aceptar:

decir «no» antes puede ser mucho menos cruel que decir «sí» para comprobar y decir «no» después.

Cancelar una boda puede resultar devastador.

Decepcionar a alguien después de muchos años puede parecer insoportable.

Reconocer que no se comparte un proyecto familiar puede terminar una relación.

Pero ninguna de esas dificultades justifica convertir el matrimonio en una prueba secreta.

La otra persona merece saber, en la medida de lo humanamente posible, si está recibiendo una elección o un aplazamiento.

Este libro no promete descubrir qué pensaba un hombre concreto el día de su boda.

Nadie puede entrar retrospectivamente en la conciencia de otra persona.

Sí podemos comprender los mecanismos psicológicos que hacen posible una secuencia aparentemente absurda:

permanecer,

casarse,

sentirse atrapado,

distanciarse,

imaginar otra vida

y finalmente huir.

Comprender esa secuencia puede servir a quien fue abandonado para dejar de buscar explicaciones simplistas.

Y puede servir también a muchos hombres para reconocerse antes.

Antes de prometer.

Antes de callar.

Antes de confundir miedo con incompatibilidad.

Antes de esperar que una ceremonia solucione una duda.

Antes de convertir el alivio de la distancia en una respuesta definitiva.

Sobre todo, antes de permitir que otra persona organice su futuro alrededor de una decisión que ellos mismos todavía no han tomado plenamente.

Éste no es un libro contra el matrimonio.

Es un libro a favor de decisiones más conscientes.

No está escrito contra los hombres.

Está escrito para comprender mejor una experiencia masculina que puede producir un sufrimiento enorme cuando permanece sin palabras.

Tampoco pretende enseñar a mantener cualquier relación a toda costa.

Hay matrimonios que deben terminar.

Hay relaciones que nunca debieron continuar.

El objetivo es otro:

distinguir al hombre que decide del hombre que se deja llevar hasta que necesita huir.

El primero puede decir «sí».

También puede decir «no».

Acepta que ambas respuestas tienen consecuencias.

El segundo intenta evitar el coste de cualquiera de ellas.

Y cuando nadie decide durante demasiado tiempo, el tiempo termina decidiendo.

Leer este libro significa entrar en una pregunta difícil sin respuestas prefabricadas.

Puede que algunas páginas incomoden.

Es probable que obliguen a mirar de otra manera decisiones que solemos explicar demasiado rápidamente con frases como «dejó de quererla», «tenía miedo al compromiso» o «había otra mujer».

La experiencia humana suele ser más compleja.

Y precisamente por eso merece ser comprendida con profundidad.

Si alguna vez se ha preguntado cómo alguien puede decir «sí» y poco después decir «no», éste es el punto de partida.

No para absolver.

No para condenar.

Para comprender.

Porque sólo cuando comprendemos cómo se construye una huida podemos empezar a reconocerla antes de que necesite producirse.