

¿QUÉ HARÍA UN HOMBRE POR AMOR?

**Sacrificio, compromiso, identidad
y límites en la pareja**

589 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	24
PARTE PRIMERA: AMAR, ELEGIR Y SACRIFICARSE: FUNDAMENTOS PSICOLÓGICOS DEL AMOR MASCULINO	31
Capítulo 1: ¿Qué haría un hombre por amor? La pregunta que revela quiénes somos	31
1.1. El amor como elección y como conducta	31
a. Sentir amor y actuar por amor	31
b. La diferencia entre emoción, intención y compromiso	33
c. El amor demostrado mediante decisiones	35
d. Lo que estamos dispuestos a hacer cuando amar tiene un coste	36
e. La distancia entre lo que creemos que haríamos y lo que realmente hacemos	38
f. El amor cuando deja de ser una idea y exige elegir	39
1.2. ¿Qué significa "hacer algo por amor"?	41
a. Ayudar, acompañar, renunciar, cambiar y sacrificarse	41
b. Pequeñas concesiones frente a grandes decisiones vitales	42
c. Sacrificios temporales y sacrificios permanentes	44
d. Decisiones reversibles e irreversibles	45
e. Costes visibles y costes psicológicos ocultos	46
f. La importancia de la voluntariedad	47
1.3. La gran pregunta: ¿hasta dónde llegarías?	48
a. Dejar un trabajo	48
b. Cambiar de ciudad o de país	49
c. Renunciar a determinadas oportunidades	50
d. Enfrentarse a la familia o al entorno	51
e. Modificar proyectos vitales	52
f. Cambiar aspectos profundos de uno mismo	54
1.4. ¿Es mayor el amor cuanto mayor es el sacrificio?	55
a. El mito romántico de "darlo todo"	55
b. Sacrificio como prueba de amor	56
c. El peligro de medir el amor por el sufrimiento	57
d. Amar mucho sin destruirse	57
e. Diferencia entre generosidad y autoinmolación	58
f. Relaciones construidas sobre reciprocidad y no sobre martirio	59
1.5. El amor como conflicto entre bienes valiosos	60
a. Amor y carrera profesional	60
b. Amor y familia de origen	61
c. Amor y libertad	62
d. Amor y dinero	63
e. Amor y principios personales	63
f. Amor y proyecto de vida	64
1.6. Caso práctico: dos oportunidades profesionales y una sola pareja	65
a. Dos carreras excelentes en ciudades diferentes	66
b. Quién debería desplazarse y por qué	67
c. Cómo valorar los costes para cada miembro	67
d. Decidir sin imponer ni manipular	68
e. Posibles consecuencias cinco o diez años después	69
f. Lecciones psicológicas para cualquier pareja	70
Capítulo 2: La psicología del sacrificio en la pareja	73
2.1. Qué entendemos psicológicamente por sacrificio	73
a. Renunciar a una alternativa valiosa	74
b. Asumir un perjuicio propio en beneficio del vínculo	75
c. Diferencia entre sacrificio, compromiso y obligación	77

d. Sacrificio espontáneo y sacrificio negociado	78
e. Sacrificio real y sacrificio percibido	80
f. El significado subjetivo de lo que se pierde	81
2.2. Las motivaciones para sacrificarse	82
a. Hacer feliz a la pareja	83
b. Construir un proyecto compartido	84
c. Evitar perder a la otra persona	85
d. Evitar discusiones y conflictos	87
e. Buscar aprobación o reconocimiento	88
f. Sentirse indispensable	89
2.3. Sacrificarse por amor o sacrificarse por miedo	91
a. Motivación de acercamiento	91
b. Motivación de evitación	92
c. Miedo al abandono	93
d. Miedo a quedarse solo	94
e. Miedo a decepcionar	95
f. Cómo distinguir amor, dependencia y temor	96
2.4. El valor psicológico de la voluntariedad	97
a. Elegir libremente	97
b. Sentirse obligado	98
c. Presiones explícitas	98
d. Presiones implícitas	99
e. Expectativas culturales y familiares	100
f. Consentimiento emocional auténtico	101
2.5. El coste subjetivo del sacrificio	101
a. Lo que para uno es pequeño puede ser enorme para otro	102
b. Pérdidas económicas	102
c. Pérdidas profesionales	103
d. Pérdidas de estatus	103
e. Pérdidas relacionales	104
f. Pérdidas de identidad	105
2.6. Caso práctico: "Lo hice porque quise" frente a "no tenía alternativa"	105
a. Dos sacrificios exteriormente iguales	106
b. Motivaciones internas diferentes	106
c. Consecuencias sobre la satisfacción de pareja	107
d. Aparición posterior del resentimiento	108
e. Cómo habría podido gestionarse mejor	109
f. Lecciones aplicables	110
Capítulo 3: El compromiso en una época de vínculos más frágiles	112
3.1. Qué significa comprometerse actualmente	112
a. Compromiso emocional	112
b. Compromiso afectivo	113
c. Compromiso práctico	114
d. Compromiso económico	115
e. Compromiso familiar	115
f. Compromiso vital	116
3.2. Del matrimonio necesario a la pareja elegida	117
a. Evolución de las expectativas sociales	117
b. Mayor autonomía individual	118
c. Menor presión para mantener relaciones insatisfactorias	119
d. Convivencia y matrimonio	119
e. Nuevas formas de pareja	120
f. Libertad y fragilidad del vínculo	120
3.3. El conflicto entre autonomía y compromiso	121
a. Querer compartir la vida sin perder la propia	121
b. Libertad individual	122
c. Proyecto común	122
d. Negociación permanente	123

e. Temor a cerrar posibilidades	124
f. La paradoja de elegir	124
3.4. ¿Nos comprometemos menos o de otra manera?	125
a. Cambios culturales	125
b. Retraso de decisiones vitales	126
c. Carreras profesionales más complejas	126
d. Movilidad geográfica	127
e. Incertidumbre económica	128
f. Nuevas expectativas afectivas	128
3.5. Compromiso masculino y transformación de los roles	129
a. Del proveedor al compañero	129
b. Carrera masculina y carrera femenina	130
c. Distribución de oportunidades	130
d. Paternidad y cuidados	131
e. Vulnerabilidad emocional	131
f. Construcción de una masculinidad relacional adulta	132
3.6. Caso práctico: amar sin querer "atarse"	132
a. Una relación satisfactoria sin proyecto común	133
b. Diferentes conceptos de compromiso	133
c. Confundir libertad con ausencia de responsabilidad	134
d. Ultimátum o negociación	135
e. Decidir permanecer o marcharse	135
f. Aprendizajes	136
Capítulo 4: Amor, apego, dependencia y necesidad	138
4.1. El vínculo afectivo	138
a. Necesidad humana de conexión	139
b. Seguridad emocional	140
c. Confianza	141
d. Intimidad	142
e. Reciprocidad	143
f. Permanencia	144
4.2. Estilos de apego y decisiones de pareja	144
a. Apego seguro	145
b. Apego ansioso	146
c. Apego evitativo	147
d. Miedo al abandono	148
e. Miedo a la intimidad	148
f. Influencia sobre el sacrificio	149
4.3. Cuando "te necesito" se confunde con "te amo"	150
a. Dependencia emocional	151
b. Idealización	152
c. Pérdida de autonomía	153
d. Necesidad de aprobación	153
e. Miedo a quedarse solo	154
f. Permanecer por necesidad	155
4.4. El hombre que necesita sentirse necesario	156
a. Identidad basada en proteger	156
b. Resolver los problemas de la pareja	157
c. Síndrome del salvador	158
d. Dificultad para permitir autonomía	159
e. Dar para obtener reconocimiento	160
f. Resentimiento cuando no se recibe gratitud	161
4.5. Amor adulto e interdependencia	162
a. Dos personas autónomas	162
b. Capacidad de necesitarse sin poseerse	163
c. Vulnerabilidad compartida	163
d. Cooperación	164
e. Reciprocidad flexible	165

f. Proyecto común	165
4.6. Caso práctico: "Sin ti no soy nadie"	166
a. Romanticismo aparente	167
b. Dependencia real	167
c. Renuncias acumulativas	168
d. Aislamiento progresivo	169
e. Recuperación de la autonomía	169
f. Lecciones para una relación sana	170
PARTE SEGUNDA: EL PRECIO DEL AMOR: LAS GRANDES DECISIONES QUE PONEN A PRUEBA A UNA PAREJA	173
Capítulo 5: Dejar un trabajo o una carrera profesional por amor	173
5.1. La carrera como parte de la identidad personal	173
a. Trabajo y autoestima	174
b. Reconocimiento social	175
c. Independencia económica	177
d. Vocación	178
e. Trayectoria acumulada	179
f. Expectativas futuras	180
5.2. Cuando la oportunidad profesional de uno perjudica al otro	181
a. Ascensos	182
b. Traslados	183
c. Oportunidades internacionales	184
d. Oposiciones y destinos	185
e. Profesiones poco trasladables	186
f. Carreras incompatibles geográficamente	187
5.3. ¿Quién debe ceder?	187
a. Diferencias salariales	188
b. Potencial profesional	188
c. Edad y momento de carrera	189
d. Posibilidades de recuperación	189
e. Alternancia de sacrificios	190
f. Criterios de justicia	190
5.4. El hombre que sigue profesionalmente a su pareja	191
a. Cambio de roles tradicionales	191
b. Pérdida potencial de estatus	192
c. Reacciones del entorno	193
d. Orgullo masculino	194
e. Adaptación psicológica	194
f. Nuevas formas de éxito compartido	195
5.5. Cuando el sacrificio profesional se convierte en resentimiento	195
a. La carrera que pudo haber sido	196
b. Comparaciones contrafactuales	197
c. Idealización de la oportunidad perdida	197
d. Éxito posterior de la pareja	198
e. Frustración acumulada	199
f. Reproches años después	200
5.6. Caso práctico: Madrid, Londres o dos carreras separadas	201
a. Descripción del dilema	201
b. Alternativas posibles	202
c. Costes de cada opción	203
d. Decisión negociada	203
e. Revisión del acuerdo con el paso del tiempo	204
f. Enseñanzas psicológicas	205
Capítulo 6: Cambiar de ciudad o de país por la persona amada	208
6.1. Emigrar por amor	208
a. Motivaciones	209

b. Expectativas	210
c. Idealización inicial	210
d. Pérdida del entorno conocido	211
e. Dependencia del miembro local	212
f. Adaptación a una nueva vida	213
6.2. El coste invisible del desarraigo	214
a. Amigos	215
b. Familia	215
c. Idioma	216
d. Cultura	217
e. Rutinas	218
f. Sentimiento de pertenencia	218
6.3. El descenso de estatus del acompañante	219
a. Pérdida de empleo	219
b. Dificultad de homologación profesional	220
c. Dependencia económica	221
d. Red social reducida	221
e. Convertirse en "la pareja de"	222
f. Impacto sobre la autoestima masculina	223
6.4. La responsabilidad de quien recibe el sacrificio	223
a. Reconocer el coste	224
b. Facilitar la adaptación	224
c. Compartir decisiones	225
d. Evitar dar por hecho la renuncia	225
e. Crear oportunidades para el acompañante	226
f. Practicar gratitud sin generar deuda	226
6.5. Regresar o quedarse	227
a. Cuando la adaptación fracasa	227
b. Cuando prospera únicamente uno	228
c. Fecha de revisión	228
d. Acuerdos temporales	229
e. Posibilidad de retorno	229
f. Límites del sacrificio	230
6.6. Caso práctico: dejarlo todo para empezar de nuevo	231
a. Decisión inicial	231
b. Primer año	232
c. Aparición de desequilibrios	233
d. Crisis de identidad	234
e. Renegociación de la pareja	235
f. Resultado y aprendizaje	235
Capítulo 7: Dinero, patrimonio y seguridad económica por amor	238
7.1. El dinero como prueba de confianza	238
a. Compartir recursos	239
b. Mantener economías separadas	240
c. Fondo común	241
d. Diferencias de ingresos	242
e. Transparencia	243
f. Seguridad económica	244
7.2. Mantener económicamente a la pareja	245
a. Situaciones temporales	245
b. Desempleo	246
c. Estudios	246
d. Cuidados familiares	247
e. Proyectos profesionales	248
f. Dependencia permanente	248
7.3. Asumir riesgos económicos por amor	249
a. Prestar dinero	249
b. Pagar deudas	250

c. Avalar	250
d. Invertir en un proyecto de la pareja	251
e. Compartir patrimonio	252
f. Renunciar a oportunidades económicas	252
7.4. Cuando el dinero genera poder	253
a. Dependencia económica	253
b. Control	254
c. Gratitud obligatoria	254
d. Diferencias de capacidad de decisión	255
e. Humillación	255
f. Autonomía financiera	255
7.5. Amor y prudencia patrimonial	256
a. Confianza sin ingenuidad	256
b. Protección de bienes	257
c. Acuerdos previos	257
d. Decisiones proporcionadas	258
e. Límites razonables	258
f. Separar amor de irresponsabilidad	258
7.6. Caso práctico: "Confío en ti, por eso firmo"	259
a. Una inversión afectivamente condicionada	259
b. Riesgo económico	260
c. Fracaso del proyecto	260
d. Conflicto entre amor y responsabilidad	261
e. Consecuencias sobre la relación	262
f. Lecciones preventivas	262
Capítulo 8: Tener hijos, no tenerlos y renunciar a la paternidad por amor	264
8.1. El deseo de ser padre	264
a. Identidad personal	265
b. Proyecto vital	265
c. Continuidad generacional	266
d. Expectativas familiares	267
e. Significado emocional	267
f. Cambios con la edad	268
8.2. Cuando uno quiere hijos y el otro no	268
a. Incompatibilidad estructural	268
b. Esperar que el otro cambie	269
c. Aplazar la decisión	269
d. Presión emocional	270
e. Negociaciones imposibles	270
f. Necesidad de decidir	271
8.3. Renunciar a la paternidad por conservar una relación	271
a. Elección consciente	271
b. Sacrificio irreversible	272
c. Evaluación de alternativas	272
d. Diferencia entre aceptar y resignarse	273
e. Posible arrepentimiento	273
f. Responsabilidad sobre la propia decisión	274
8.4. Tener hijos para no perder a la pareja	274
a. Consentimiento ambivalente	274
b. Paternidad no deseada	275
c. Riesgos para la relación	275
d. Riesgos para el hijo	276
e. Resentimiento	276
f. Necesidad de una decisión auténtica	277
8.5. Cuando la relación termina después de la renuncia	277
a. Dolor por la pareja perdida	277
b. Dolor por la vida no vivida	278
c. Edad y oportunidades restantes	278

d. Culpa	278
e. Ira	279
f. Reconstrucción personal	279
8.6. Caso práctico: "Te elegí a ti en lugar de ser padre"	280
a. La decisión inicial	280
b. Motivaciones	281
c. Evolución con los años	281
d. Crisis posterior	282
e. ¿Puede reprocharse esa renuncia?	283
f. Enseñanzas sobre decisiones irreversibles	283
Capítulo 9: Familia, amigos y entorno social: elegir a la pareja frente a los demás	286
9.1. La pareja y la familia de origen	286
a. Lealtades	287
b. Dependencia afectiva	287
c. Tradiciones	288
d. Expectativas	289
e. Conflictos	290
f. Límites	291
9.2. Cuando la familia rechaza a la mujer elegida	291
a. Clase social	292
b. Nacionalidad	292
c. Cultura	292
d. Religión	293
e. Edad	293
f. Historia personal	294
9.3. Defender a la pareja	294
a. Solidaridad	295
b. Lealtad	295
c. Protección	296
d. Límites frente a la familia	296
e. Diferencia entre defender y aislarse	296
f. Consecuencias a largo plazo	297
9.4. Romper vínculos familiares por amor	297
a. Cuándo puede estar justificado	298
b. Manipulación desde cualquiera de las partes	298
c. Pérdida de redes de apoyo	298
d. Reconciliación futura	299
e. Culpa	299
f. Irreversibilidad	299
9.5. Amigos, pareja y progresivo aislamiento	300
a. Cambios naturales en las prioridades	300
b. Abandono de amistades	301
c. Celos	301
d. Control	301
e. Dependencia exclusiva	302
f. Necesidad de conservar una vida propia	302
9.6. Caso práctico: "O ella o nosotros"	303
a. Ultimátum familiar	303
b. Conflicto de lealtades	304
c. Análisis de las posiciones	304
d. Decisión masculina	304
e. Consecuencias	305
f. Aprendizajes	305
Capítulo 10: Cambiar ideas, creencias y forma de vida por amor	307
10.1. Amar a alguien que piensa de manera diferente	307
a. Política	307

b. Religión	308
c. Valores	308
d. Educación	309
e. Cultura	309
f. Estilo de vida	310
10.2. Cambiar porque el amor nos hace pensar	310
a. Apertura intelectual	311
b. Aprendizaje	311
c. Revisión de prejuicios	311
d. Evolución personal	312
e. Flexibilidad	312
f. Crecimiento conjunto	312
10.3. Cambiar para evitar perder a la pareja	313
a. Ocultar opiniones	313
b. Fingir acuerdo	314
c. Autocensura	314
d. Evitar conflictos	314
e. Pérdida progresiva de autenticidad	315
f. Resentimiento	315
10.4. Enfrentarse a los propios prejuicios	316
a. Prejuicios familiares	316
b. Prejuicios culturales	316
c. Prejuicios sociales	317
d. Estereotipos de género	317
e. Creencias aprendidas	317
f. Transformación mediante el vínculo	318
10.5. Lo que no debería negociarse	318
a. Principios éticos fundamentales	318
b. Dignidad	319
c. Libertad de conciencia	319
d. Integridad	319
e. Respeto	319
f. Legalidad	320
10.6. Caso práctico: amar a alguien que contradice tu mundo	320
a. Conflicto inicial	320
b. Reacción del entorno	321
c. Evolución de las propias ideas	321
d. Cambios auténticos y cambios fingidos	322
e. Resultado	322
f. Aprendizajes	323
PARTE TERCERA: LA CONTABILIDAD EMOCIONAL: CUANDO EL SACRIFICIO SE CONVIERTE EN DEUDA	326
Capítulo 11: "Después de todo lo que hice por ti"	326
11.1. La contabilidad invisible de las parejas	326
a. Quién dio más	327
b. Quién renunció más	328
c. Quién cuidó más	328
d. Quién ganó menos	329
e. Quién perdonó más	329
f. Quién cree tener una deuda pendiente	330
11.2. El recuerdo selectivo del sacrificio	331
a. Recordar lo que dimos	331
b. Olvidar lo que recibimos	332
c. Sobrevalorar nuestros costes	332
d. Infravalorar los del otro	333
e. Sesgos de memoria	333
f. Construcción de una narrativa de injusticia	334

11.3. El sacrificio convertido en crédito	334
a. "Yo hice esto por ti"	335
b. Expectativa de devolución	335
c. Deuda emocional	335
d. Derecho adquirido	336
e. Compensación futura	336
f. Manipulación	337
11.4. Del amor gratuito al contrato implícito	337
a. Expectativas nunca expresadas	337
b. Condiciones ocultas	338
c. Reciprocidad imaginada	338
d. Malentendidos	338
e. Incumplimientos subjetivos	339
f. Conflicto posterior	339
11.5. Cómo evitar presentar la factura años después	340
a. Elegir conscientemente	340
b. Expresar expectativas	340
c. Negociar compensaciones	341
d. Revisar decisiones	341
e. Asumir la responsabilidad propia	341
f. Renunciar auténticamente al derecho al reproche	342
11.6. Caso práctico: "Yo dejé mi carrera por ti"	342
a. Sacrificio inicial	342
b. Diez años de convivencia	343
c. Crisis matrimonial	343
d. Aparición del reproche	344
e. Responsabilidad de ambos	344
f. Posible reparación	345
Capítulo 12: El sacrificio que nadie pidió	346
12.1. Dar sin haber sido solicitado	346
a. Generosidad espontánea	347
b. Anticipación de necesidades	347
c. Sobreprotección	348
d. Deseo de agradar	348
e. Necesidad de ser indispensable	348
f. Expectativas silenciosas	349
12.2. "Yo nunca te pedí que hicieras eso"	349
a. La frase que rompe la narrativa del sacrificio	349
b. Perspectiva de quien dio	350
c. Perspectiva de quien recibió	350
d. Responsabilidad individual	351
e. Incomprensión mutua	351
f. Conflicto emocional	351
12.3. El sacrificio unilateral	352
a. Decisiones tomadas sin consultar	352
b. Suponer lo que necesita el otro	352
c. Convertirse en mártir	353
d. Esperar gratitud	353
e. Acumular frustración	354
f. Reclamar posteriormente	354
12.4. La necesidad masculina de resolver	354
a. Proteger	355
b. Arreglar	355
c. Proporcionar	355
d. Evitar vulnerabilidad	356
e. Demostrar amor mediante acciones	356
f. Aprender a preguntar antes de actuar	357

12.5. Pedir consentimiento para los grandes sacrificios	357
a. Explicar el coste	358
b. Compartir alternativas	358
c. Negociar	358
d. Permitir que el otro rechace la renuncia	359
e. Establecer límites	359
f. Documentar emocionalmente el acuerdo	359
12.6. Caso práctico: una renuncia que ella nunca solicitó	360
a. Decisión unilateral	360
b. Expectativa de reconocimiento	360
c. Falta de gratitud percibida	361
d. Discusión	361
e. Reinterpretación del pasado	362
f. Enseñanzas	362
Capítulo 13: Gratitud, reconocimiento y reciprocidad	365
13.1. La necesidad de sentirse reconocido	365
a. Gratitud	365
b. Validación	366
c. Respeto	366
d. Memoria compartida	367
e. Reconocimiento del esfuerzo	367
f. Importancia psicológica	368
13.2. Reconocer sin quedar endeudado	368
a. Agradecimiento	369
b. Libertad	369
c. Diferencia entre gratitud y obligación	369
d. Evitar subordinación	370
e. No utilizar el sacrificio como poder	370
f. Reciprocidad sana	370
13.3. El problema de los sacrificios invisibles	371
a. Trabajo doméstico	371
b. Cuidados	372
c. Oportunidades rechazadas	372
d. Tiempo	372
e. Disponibilidad emocional	373
f. Carga mental	373
13.4. Cuando uno siente que siempre da más	374
a. Percepción de inequidad	374
b. Comparaciones	374
c. Frustración	375
d. Retirada emocional	375
e. Conflictos	375
f. Ruptura	376
13.5. Reciprocidad sin contabilidad exacta	376
a. No todo puede medirse	376
b. Diferencias de capacidades	377
c. Distintos momentos vitales	377
d. Equilibrio a largo plazo	377
e. Confianza	378
f. Generosidad mutua	378
13.6. Caso práctico: dos formas diferentes de dar	378
a. Uno aporta dinero	378
b. Otro aporta tiempo y cuidados	379
c. Sensación de desigualdad	379
d. Discusión sobre quién sacrifica más	380
e. Reconocimiento mutuo	380
f. Reequilibrio	380

Capítulo 14: Resentimiento, arrepentimiento y vidas alternativas _____ 382

14.1. El resentimiento después del sacrificio _____ 382

- a. Expectativas incumplidas _____ 382
- b. Falta de reconocimiento _____ 383
- c. Desigualdad _____ 383
- d. Frustración personal _____ 383
- e. Crisis de pareja _____ 384
- f. Reinterpretación del pasado _____ 384

14.2. "¿Qué habría sido de mi vida si...?" _____ 385

- a. Pensamiento contrafactual _____ 385
- b. Carrera abandonada _____ 385
- c. Ciudad no elegida _____ 386
- d. Persona a la que se dejó _____ 386
- e. Paternidad renunciada _____ 386
- f. Oportunidades perdidas _____ 387

14.3. Idealizar la vida que no vivimos _____ 387

- a. Comparación imposible _____ 387
- b. Fantasías alternativas _____ 388
- c. Minimizar los problemas que habrían existido _____ 388
- d. Magnificar las pérdidas _____ 388
- e. Insatisfacción presente _____ 389
- f. Riesgo de utilizar el pasado contra la pareja _____ 389

14.4. Arrepentirse no significa haber decidido mal _____ 389

- a. Toda elección implica pérdida _____ 390
- b. Ambivalencia _____ 390
- c. Duelo por alternativas descartadas _____ 390
- d. Aceptación _____ 391
- e. Responsabilidad _____ 391
- f. Madurez _____ 391

14.5. Reparar el resentimiento _____ 391

- a. Reconocerlo _____ 392
- b. Expresarlo sin acusar _____ 392
- c. Revisar la narrativa _____ 392
- d. Recuperar autonomía _____ 393
- e. Crear nuevos proyectos _____ 393
- f. Terapia cuando sea necesaria _____ 394

14.6. Caso práctico: veinte años pensando en la oportunidad perdida _____ 394

- a. Decisión original _____ 395
- b. Evolución profesional _____ 395
- c. Crisis de mediana edad _____ 395
- d. Idealización del pasado _____ 396
- e. Reconciliación con la propia elección _____ 396
- f. Aprendizajes _____ 397

PARTE CUARTA: IDENTIDAD MASCULINA, PODER Y VULNERABILIDAD EN LA PAREJA _____ 400

Capítulo 15: ¿Quién soy después de todo lo que he dejado por amor? _____ 400

15.1. Identidad individual e identidad de pareja _____ 400

- a. El yo _____ 401
- b. El nosotros _____ 402
- c. Pertenencia _____ 402
- d. Autonomía _____ 403
- e. Interdependencia _____ 404
- f. Equilibrio _____ 404

15.2. La identidad masculina vinculada al trabajo y al estatus _____ 405

- a. Profesión _____ 405
- b. Ingresos _____ 406

c. Competencia	407
d. Prestigio	407
e. Capacidad de proporcionar	408
f. Reconocimiento	409
15.3. Perder estatus por una decisión de pareja	409
a. Seguir la carrera de ella	410
b. Ganar menos	410
c. Quedarse temporalmente en casa	411
d. Asumir más cuidados	411
e. Reacciones sociales	412
f. Reinterpretación de la masculinidad	412
15.4. Cuando el sacrificio erosiona la autoestima	413
a. Dependencia	413
b. Sensación de fracaso	414
c. Comparación	414
d. Vergüenza	415
e. Retirada	415
f. Hostilidad	416
15.5. Reconstruir una identidad propia dentro de la relación	416
a. Proyectos individuales	416
b. Amistades	417
c. Trabajo	417
d. Intereses	417
e. Espacios personales	418
f. Propósito	418
15.6. Caso práctico: de profesional reconocido a "marido de"	419
a. Mudanza internacional	419
b. Pérdida de posición	420
c. Éxito profesional de ella	420
d. Crisis personal	421
e. Reconstrucción	421
f. Lecciones	422
Capítulo 16: Masculinidad, orgullo y capacidad de ceder	424
16.1. El mandato masculino de no perder	424
a. Competencia	425
b. Éxito	425
c. Control	426
d. Autosuficiencia	426
e. Resistencia a mostrar necesidad	427
f. Miedo a parecer débil	427
16.2. Ceder no siempre es perder	428
a. Cooperación	428
b. Flexibilidad	428
c. Prioridades	429
d. Inteligencia relacional	429
e. Generosidad	429
f. Elección consciente	430
16.3. Orgullo y conflictos de pareja	430
a. No pedir perdón	431
b. No reconocer errores	431
c. Competir con la pareja	431
d. Necesidad de tener razón	432
e. Incapacidad de negociar	432
f. Escalada del conflicto	432
16.4. Vulnerabilidad masculina	433
a. Expresar miedo	433
b. Reconocer dependencia afectiva	434
c. Pedir ayuda	434

d. Admitir incertidumbre	435
e. Compartir dolor	435
f. Construir intimidad	435
16.5. Sacrificarse sin sentirse humillado	436
a. Cambiar la interpretación	436
b. Elegir en lugar de obedecer	437
c. Mantener autonomía	437
d. Recibir reconocimiento	437
e. Conservar proyectos propios	438
f. Entender el sacrificio como decisión y no como derrota	438
16.6. Caso práctico: cuando gana ella	439
a. Diferencia profesional	439
b. Reacción inicial	440
c. Presión del entorno	440
d. Orgullo herido	441
e. Adaptación	442
f. Nueva definición del éxito	442
Capítulo 17: Poder, dependencia y desigualdad después del sacrificio	445
17.1. Cómo una renuncia cambia el equilibrio de poder	445
a. Dinero	445
b. Profesión	446
c. Nacionalidad	446
d. Redes sociales	447
e. Vivienda	447
f. Capacidad de abandonar la relación	447
17.2. Dependencia económica	448
a. Riesgos	448
b. Vulnerabilidad	449
c. Control	449
d. Falta de alternativas	449
e. Recuperación de autonomía	450
f. Prevención	450
17.3. Dependencia social	450
a. Aislamiento	451
b. Falta de amigos propios	451
c. Familia distante	451
d. Idioma	452
e. Dependencia del entorno de la pareja	452
f. Creación de una red propia	452
17.4. Poder derivado del sacrificio	453
a. "Me debes"	453
b. Autoridad moral	453
c. Culpa	454
d. Manipulación	454
e. Control	454
f. Victimismo	454
17.5. Cómo preservar una relación entre iguales	455
a. Autonomía económica razonable	455
b. Participación en decisiones	455
c. Respeto	456
d. Transparencia	456
e. Reconocimiento	456
f. Capacidad real de disentir	456
17.6. Caso práctico: el sacrificio que cambia quién manda	457
a. Situación inicial	457
b. Renuncia	457
c. Dependencia posterior	458
d. Transformación de la dinámica	458

e. Recuperación del equilibrio	459
f. Lecciones	459
PARTE QUINTA: CUANDO AMAR DEMASIADO SIGNIFICA PERDERSE: LOS LÍMITES DEL SACRIFICIO	461
Capítulo 18: Lo que nunca debería hacerse por amor	461
18.1. Amor y dignidad	461
a. Respeto propio	461
b. Autonomía	462
c. Integridad	462
d. Seguridad	462
e. Libertad	463
f. Derechos fundamentales	463
18.2. Aceptar humillaciones para conservar la relación	463
a. Normalización	464
b. Justificaciones	464
c. Miedo	464
d. Dependencia	465
e. Deterioro de la autoestima	465
f. Necesidad de establecer límites	465
18.3. Renunciar progresivamente a uno mismo	466
a. Amigos	466
b. Familia	466
c. Aficiones	466
d. Trabajo	467
e. Opiniones	467
f. Identidad	467
18.4. Actuar contra principios fundamentales	467
a. Mentir	468
b. Engañar	468
c. Perjudicar a terceros	468
d. Participar en conductas ilícitas	468
e. Traicionar convicciones esenciales	469
f. Confundir lealtad con obediencia	469
18.5. Violencia, coacción y control	469
a. Límites absolutos	469
b. Violencia física	470
c. Violencia psicológica	470
d. Control económico	470
e. Aislamiento	471
f. Necesidad de protección y ayuda profesional	471
18.6. Caso práctico: "Si me quisieras, lo harías"	471
a. Manipulación emocional	472
b. Prueba de amor	472
c. Escalada de exigencias	472
d. Identificación del abuso	473
e. Establecimiento de límites	473
f. Salida de la dinámica	474
Capítulo 19: Amor, dependencia emocional y síndrome del salvador	477
19.1. Querer salvar a la persona amada	477
a. Drogas	477
b. Problemas económicos	477
c. Conflictos familiares	478
d. Conductas autodestructivas	478
e. Inestabilidad	478
f. Problemas psicológicos	479
19.2. Ayudar frente a hacerse responsable de la vida del otro	479

a. Acompañar	479
b. Apoyar	479
c. Facilitar recursos	480
d. Sustituir	480
e. Rescatar constantemente	480
f. Asumir consecuencias ajenas	481
19.3. El atractivo psicológico de sentirse imprescindible	481
a. Autoestima	481
b. Identidad	481
c. Poder	482
d. Necesidad de reconocimiento	482
e. Miedo a ser abandonado	482
f. Dependencia mutua	482
19.4. El ciclo rescate-fracaso-rescate	483
a. Crisis	483
b. Intervención	483
c. Alivio temporal	484
d. Repetición	484
e. Agotamiento	484
f. Resentimiento	484
19.5. Amar sin rescatar	485
a. Límites	485
b. Responsabilidad individual	485
c. Ayuda profesional	485
d. Consecuencias naturales	486
e. Autonomía	486
f. Protección propia	486
19.6. Caso práctico: el hombre que dedica su vida a salvarla	486
a. Inicio de la relación	487
b. Primeras renunciaciones	487
c. Cronificación	487
d. Agotamiento	487
e. Cambio de dinámica	488
f. Aprendizajes	488
Capítulo 20: Perdonar por amor: traición, infidelidad y segundas oportunidades	490
20.1. Qué significa perdonar	490
a. Perdonar no es olvidar	490
b. Perdonar no es justificar	490
c. Perdonar no obliga a continuar	491
d. Reparación	491
e. Responsabilidad	491
f. Reconstrucción	491
20.2. Infidelidad y decisión de permanecer	492
a. Impacto emocional	492
b. Humillación	492
c. Ira	492
d. Comparación	493
e. Miedo a repetir la experiencia	493
f. Posibilidad de reconstrucción	493
20.3. ¿Es quedarse una prueba de amor?	494
a. Amor	494
b. Dependencia	494
c. Miedo	494
d. Hijos	495
e. Economía	495
f. Presión social	495
20.4. Las condiciones de una segunda oportunidad	495

a. Reconocimiento del daño	496
b. Fin de la conducta	496
c. Transparencia	496
d. Tiempo	496
e. Cambio	497
f. Recuperación progresiva de la confianza	497
20.5. Cuando perdonar se convierte en permiso	497
a. Repetición	497
b. Falta de consecuencias	498
c. Normalización	498
d. Pérdida de autoestima	498
e. Ciclos destructivos	498
f. Necesidad de límites	499
20.6. Caso práctico: "Te perdono porque te quiero"	499
a. Traición	499
b. Primera reacción	499
c. Decisión de continuar	500
d. Reconstrucción	500
e. Recaída o recuperación	501
f. Enseñanzas	501
PARTE SEXTA: HOMBRES QUE ELIGIERON EL AMOR Y HOMBRES QUE ELIGIERON OTRA COSA	504
Capítulo 21: Grandes sacrificios por amor en la historia	504
21.1. Por qué estudiar casos históricos	504
a. Distancia emocional	504
b. Contextos extremos	504
c. Decisiones irreversibles	505
d. Poder	505
e. Prestigio	505
f. Consecuencias observables	505
21.2. Eduardo VIII y Wallis Simpson	506
a. Contexto histórico	506
b. Amor y deber	506
c. Corona y matrimonio	506
d. Abdicación	507
e. Vida después de la renuncia	507
f. Interpretación psicológica del sacrificio	507
21.3. Robert Browning y Elizabeth Barrett	507
a. Amor frente a oposición familiar	508
b. Ruptura con el entorno	508
c. Matrimonio	508
d. Traslado	508
e. Vida compartida	508
f. Enseñanzas sobre elección y acompañamiento	509
21.4. Otros hombres que alteraron su vida por amor	509
a. Renuncias políticas	509
b. Renuncias profesionales	509
c. Exilios	510
d. Conversiones	510
e. Rupturas familiares	510
f. Cambios radicales de proyecto vital	510
21.5. Qué no debemos romantizar	511
a. Contexto histórico	511
b. Relaciones de poder	511
c. Idealización posterior	511
d. Información incompleta	511
e. Diferencia entre relato romántico y realidad	512
f. Uso responsable de casos biográficos	512

21.6. Qué podemos aprender	513
a. Irreversibilidad	513
b. Identidad	513
c. Coste	513
d. Narrativa posterior	513
e. Responsabilidad personal	514
f. Sentido atribuido al sacrificio	514
Capítulo 22: Cuando el hombre no eligió el amor	515
22.1. El valor psicológico de estudiar la decisión contraria	515
a. Elegir el deber	515
b. Elegir una carrera	515
c. Elegir la familia	516
d. Elegir el poder	516
e. Elegir una convicción	516
f. Elegirse a uno mismo	516
22.2. Napoleón y Josefina	517
a. Amor y proyecto dinástico	517
b. Necesidad de descendencia	517
c. Separación	517
d. Razón de Estado	517
e. Consecuencias personales	518
f. Lectura psicológica de la decisión	518
22.3. Amor frente a vocación	518
a. Profesión	519
b. Arte	519
c. Ciencia	519
d. Política	519
e. Religión	519
f. Servicio público	520
22.4. Elegir no sacrificarse	520
a. ¿Es egoísmo?	520
b. ¿Es honestidad?	520
c. ¿Es miedo?	520
d. ¿Es autonomía?	521
e. ¿Es responsabilidad?	521
f. Depende de qué se está protegiendo	521
22.5. El dolor de haber elegido otra cosa	521
a. Duelo	522
b. Idealización del amor perdido	522
c. Preguntas contrafactuales	522
d. Culpa	522
e. Justificación	523
f. Integración de la decisión	523
22.6. Caso comparado: corona, imperio, carrera o amor	523
a. Distintas decisiones	524
b. Diferentes costes	524
c. Diferentes motivaciones	524
d. Consecuencias	524
e. Imposibilidad de saber qué habría ocurrido	525
f. Lecciones para decisiones actuales	525
PARTE SÉPTIMA: ANTES DE SACRIFICARTE: CÓMO TOMAR DECISIONES QUE PUEDES SEGUIR DEFENDIENDO AÑOS DESPUÉS	527
Capítulo 23: El método para decidir qué harías por amor	527
23.1. Definir exactamente qué se está pidiendo	527
a. Qué debo hacer	527
b. Qué debo dejar	528

c. Durante cuánto tiempo	528
d. Qué perderé	529
e. Qué recibiré	529
f. Qué alternativas existen	530
23.2. Determinar si la decisión es reversible	530
a. Decisiones fácilmente reversibles	530
b. Decisiones parcialmente reversibles	531
c. Decisiones difícilmente reversibles	531
d. Decisiones irreversibles	531
e. Horizonte temporal	531
f. Prudencia proporcional al riesgo	532
23.3. Preguntarse por qué estoy dispuesto a hacerlo	532
a. Amor	532
b. Proyecto compartido	533
c. Miedo	533
d. Culpa	533
e. Presión	533
f. Dependencia	534
23.4. Analizar el peor escenario	534
a. ¿Qué ocurre si la relación termina?	534
b. ¿Qué ocurre si el sacrificio no produce el resultado esperado?	535
c. ¿Podré reconstruirme?	535
d. ¿Seguiré considerando razonable mi decisión?	535
e. ¿Estoy trasladando toda la responsabilidad a mi pareja?	536
f. ¿Qué riesgos debo reducir antes de decidir?	536
23.5. Hablar antes de sacrificar	536
a. Expectativas	537
b. Reconocimiento del coste	537
c. Duración	537
d. Compensaciones razonables	537
e. Fecha de revisión	538
f. Plan alternativo	538
23.6. Checklist: ¿podré vivir en paz con esta decisión dentro de diez años?	538
a. Lo hago libremente	539
b. Comprendo lo que pierdo	539
c. No espero cobrarlo emocionalmente	539
d. Mantengo aspectos esenciales de mi identidad	539
e. Existe un proyecto común real	540
f. Podría asumir mi elección incluso si algún día la relación terminara	540
Capítulo 24: Amar sin desaparecer: compromiso, libertad y madurez masculina	541
24.1. Una definición adulta del amor	541
a. Elegir	541
b. Cuidar	541
c. Respetar	542
d. Compartir	542
e. Renunciar algunas veces	542
f. Mantenerse íntegro	542
24.2. Dar mucho sin darlo todo	543
a. El mito de la entrega absoluta	543
b. Espacios no negociables	543
c. Identidad propia	543
d. Autonomía	544
e. Reciprocidad	544
f. Límites	544
24.3. Convertir el sacrificio en proyecto compartido	545
a. "Lo hago por ti"	545
b. "Lo hacemos por nosotros"	545

c. Decisiones conjuntas	545
d. Responsabilidad mutua	546
e. Revisión	546
f. Gratitud	546
24.4. Aprender a aceptar también los sacrificios de la mujer amada	546
a. Dejarse ayudar	547
b. Reconocer	547
c. No competir por quién da más	547
d. Aceptar vulnerabilidad	548
e. Practicar reciprocidad	548
f. Compartir cargas	548
24.5. Qué significa realmente "darlo todo por amor"	548
a. Entrega frente a desaparición	549
b. Generosidad frente a dependencia	549
c. Compromiso frente a sometimiento	549
d. Cambio frente a pérdida de identidad	549
e. Lealtad frente a obediencia	550
f. Amor frente a miedo	550
24.6. Respuesta final a la pregunta: ¿qué haría un hombre por amor?	550
a. Lo que puede entregar libremente	551
b. Lo que puede perder sin destruirse	551
c. Lo que puede compartir sin convertirse en acreedor	551
d. Lo que puede cambiar sin dejar de reconocerse	552
e. Lo que nunca debería aceptar aunque ame	552
f. Amar de manera que, incluso después del sacrificio, siga siendo capaz de amar sin resentimiento	552
PARTE OCTAVA: CASOS PRÁCTICOS, EJERCICIOS DE REFLEXIÓN Y HERRAMIENTAS PARA EL LECTOR	556
Capítulo 25: Casos prácticos de decisiones límite en la pareja	556
25.1. Caso práctico 1. Dos carreras, dos países y una sola vida en común	556
a. Situación inicial	556
b. Posiciones de ambos	556
c. Alternativas	557
d. Riesgos	557
e. Decisión	557
f. Análisis psicológico	557
25.2. Caso práctico 2. Ella quiere hijos y él no está seguro	558
a. Situación inicial	558
b. Presión temporal	558
c. Miedo a perder la relación	559
d. Decisión	559
e. Consecuencias	559
f. Aprendizajes	560
25.3. Caso práctico 3. Ella no quiere hijos y él siempre quiso ser padre	560
a. Incompatibilidad	560
b. Esperanza de que cambie	560
c. Renuncia	561
d. Evolución con los años	561
e. Ruptura posterior	561
f. Análisis del sacrificio irreversible	561
25.4. Caso práctico 4. Romper con la familia para defender a la pareja	562
a. Conflicto	562
b. Ultimátum	562
c. Decisión	562
d. Aislamiento	563
e. Reconciliación o ruptura definitiva	563
f. Lecciones	563

25.5. Caso práctico 5. Financiar el proyecto profesional de la pareja	563
a. Inversión	564
b. Confianza	564
c. Fracaso económico	564
d. Responsabilidad	564
e. Conflicto	564
f. Prevención	565
25.6. Caso práctico 6. El sacrificio que reaparece durante el divorcio	565
a. Renuncias acumuladas	565
b. Narrativas enfrentadas	566
c. "Yo di más"	566
d. Culpa	566
e. Reinterpretación	566
f. Cierre emocional	567
Capítulo 26: Ejercicios para saber hasta dónde llegarías por amor	568
26.1. Inventario personal de sacrificios	568
a. Qué he hecho por amor	568
b. Qué hice voluntariamente	568
c. Qué hice por miedo	569
d. Qué sigo considerando correcto	569
e. De qué me arrepiento	569
f. Qué aprendí	569
26.2. Mapa de límites personales	570
a. Trabajo	570
b. Dinero	570
c. Familia	570
d. Hijos	571
e. Convicciones	571
f. Dignidad	571
26.3. Escala de decisiones reversibles e irreversibles	572
a. Cambiar rutinas	572
b. Cambiar vivienda	572
c. Cambiar ciudad	572
d. Cambiar país	572
e. Renunciar a una carrera	573
f. Renunciar a la paternidad	573
26.4. El ejercicio de los diez años	573
a. Imaginar el futuro	573
b. Imaginar que la relación continúa	573
c. Imaginar que termina	574
d. Valorar el sacrificio en ambos escenarios	574
e. Identificar posibles resentimientos	574
f. Revisar la decisión	574
26.5. La conversación que debe preceder a una gran renuncia	575
a. Qué quiero	575
b. Qué quieres	575
c. Qué perderé	575
d. Qué perderás	576
e. Qué podemos compensar	576
f. Cuándo volveremos a hablarlo	576
26.6. Checklist final para grandes decisiones por amor	577
a. ¿Lo elegiría sin presión?	577
b. ¿Entiendo realmente el coste?	577
c. ¿Mi pareja comprende lo que supone para mí?	577
d. ¿Conservo suficiente autonomía?	577
e. ¿Estoy dispuesto a no utilizarlo como reproche?	578
f. ¿Puedo seguir respetándome después de hacerlo?	578

CONCLUSIÓN GENERAL	579
1. Amar no consiste en no tener límites	579
a. Amor y dignidad	579
b. Amor y libertad	580
c. Amor y responsabilidad	580
2. Todo amor importante exige alguna renuncia	580
a. Elegir implica descartar	580
b. Construir implica comprometerse	581
c. Compartir implica ceder	581
3. No todos los sacrificios demuestran amor	581
a. Miedo	581
b. Dependencia	581
c. Manipulación	582
4. La pregunta decisiva no es solamente cuánto estás dispuesto a dar	582
a. Por qué lo das	582
b. Cómo lo das	582
c. Qué esperas recibir después	583
5. El verdadero riesgo aparece cuando el regalo se convierte en deuda	583
a. "Lo hice por ti"	583
b. "Ahora me debes"	583
c. La destrucción de la gratuidad	584
6. Una posible respuesta	584
a. Un hombre puede hacer muchísimo por amor	584
b. Puede cambiar su vida por la persona que ama	584
c. Puede renunciar a oportunidades extraordinarias	585
d. Puede revisar ideas, prioridades y proyectos	585
e. Pero no debería entregar aquello cuya pérdida terminará convirtiendo el amor en resentimiento	585
f. Amar bien significa poder decir: "Elegí hacerlo por nosotros y sigo siendo responsable de mi elección"	586

Introducción

¿QUÉ ESTARÍAS DISPUESTO A CAMBIAR POR LA PERSONA QUE AMAS?

Hay preguntas que parecen sencillas hasta que la vida nos obliga a responderlas de verdad. ¿Qué haríamos por amor? ¿Cambiaríamos de ciudad? ¿Dejaríamos un buen trabajo? ¿Renunciaríamos a una oportunidad profesional extraordinaria? ¿Nos enfrentaríamos a nuestra familia? ¿Cambiaríamos determinadas ideas que siempre habíamos considerado inamovibles? ¿Aceptaríamos que la carrera profesional de nuestra mujer tuviese prioridad durante algunos años? ¿Renunciaríamos incluso a ser padres por conservar una relación con la persona que amamos?

Responder desde la tranquilidad es fácil. La verdadera dificultad aparece cuando la decisión deja de ser hipotética y una de esas alternativas se presenta delante de nosotros.

Entonces descubrimos que amar no consiste únicamente en sentir. Amar también significa elegir.

Y toda elección importante tiene un coste.

Este libro nace precisamente de esa realidad. No pretende defender que un hombre tenga que sacrificarlo todo por la mujer que ama. Tampoco sostiene la postura contraria, según la cual cualquier renuncia sería una pérdida de libertad o una señal de debilidad. Entre ambos extremos existe un territorio mucho más complejo y mucho más humano: el del compromiso, la generosidad, la identidad, la responsabilidad y los límites.

Porque un hombre puede hacer muchísimo por amor y, sin embargo, no todo sacrificio demuestra amor.

Podemos dejar un trabajo porque creemos profundamente en una vida compartida o porque sentimos pánico ante la posibilidad de que nuestra pareja nos abandone. Podemos trasladarnos a otro país como una elección libre o hacerlo sintiendo que no tenemos alternativa. Podemos ayudar económicamente a la mujer que amamos desde la generosidad o utilizar años después aquella ayuda para recordarle cuánto nos debe.

Externamente el gesto puede parecer idéntico.

Psicológicamente puede ser completamente distinto.

Ésa es una de las cuestiones fundamentales que recorre este libro.

No importa únicamente qué estamos dispuestos a hacer por amor.

Importa por qué lo hacemos.

Importa cómo lo decidimos.

Importa qué esperamos recibir después.

Y, sobre todo, importa qué ocurrirá dentro de nosotros cuando hayan pasado cinco, diez o veinte años.

Una renuncia que hoy vivimos como una demostración extraordinaria de amor puede convertirse mañana en una fuente de resentimiento.

"Yo dejé mi carrera por ti."

"Me marché de mi país por ti."

"Me enfrenté a mi familia por ti."

"Pagué tus deudas."

"Renuncié a tener hijos porque tú no querías."

"Después de todo lo que hice por ti..."

Estas frases contienen uno de los mayores peligros de los grandes sacrificios afectivos: la contabilidad emocional.

El problema no es sacrificarse por amor.

El problema empieza cuando el sacrificio que un día hicimos libremente se convierte, años después, en una deuda que pretendemos cobrar.

Por eso este libro analiza el amor masculino desde una perspectiva deliberadamente adulta.

Hablaremos de carrera profesional y pareja. De hombres que siguen a la mujer que aman a otra ciudad o a otro país. De diferencias de ingresos y de qué ocurre cuando ella consigue mayor éxito profesional. De dinero, patrimonio, avales y decisiones económicas tomadas por confianza. De hijos, paternidad y decisiones que pueden volverse irreversibles. De familia, amigos, religión, ideas, identidad y entorno social.

También abordaremos aquello que ocurre después del sacrificio.

La gratitud.

La reciprocidad.

El reconocimiento.

El orgullo.

El resentimiento.

El arrepentimiento.

La vida que imaginamos que podríamos haber tenido si hubiésemos elegido otra cosa.

Porque no basta con analizar el momento heroico de la renuncia.

La vida continúa después.

Un hombre puede abandonar una magnífica carrera por acompañar a su mujer y descubrir años más tarde que ella ha triunfado mientras él siente que perdió su lugar profesional. Puede sentirse orgulloso de ella y, al mismo tiempo, experimentar una dolorosa pérdida de identidad.

¿Eso significa que se equivocó?

No necesariamente.

Significa que nuestras decisiones afectivas tienen consecuencias psicológicas que debemos aprender a comprender.

También examinaremos la situación contraria.

Hay momentos en que un hombre no debería sacrificarse.

Amar no obliga a aceptar humillaciones.

No obliga a soportar violencia.

No obliga a renunciar a nuestra dignidad.

No obliga a abandonar nuestras convicciones esenciales.

No obliga a aislarnos de amigos y familiares.

No obliga a convertirnos en salvadores permanentes de una persona que se niega a asumir responsabilidad sobre su propia vida.

Y tampoco obliga a elegir siempre la relación frente a cualquier otro bien.

Puede existir un gran amor y, sin embargo, una incompatibilidad profunda.

Uno quiere hijos y el otro no.

Dos carreras extraordinarias llevan a países distintos.

Una vocación resulta incompatible con la vida que la pareja desea.

En esas situaciones no existe necesariamente un culpable.

A veces existen simplemente dos vidas posibles que ya no pueden mantenerse juntas.

Una de las ideas centrales de este libro es que amar mucho no significa necesariamente sacrificar más.

La magnitud del sufrimiento nunca debería utilizarse como medida del amor.

Un hombre no demuestra que ama más porque pierda más.

Puede demostrar precisamente madurez cuando sabe qué puede entregar libremente y qué no puede entregar sin terminar destruyendo aquello que pretende proteger.

Por eso, a medida que avancemos, aparecerá una pregunta especialmente importante:

“Si esta relación terminase dentro de diez años, ¿seguiría pensando que fue correcto hacerlo?”

No es una pregunta pesimista.

Es una prueba de libertad.

No significa que debamos planificar nuestra relación esperando su fracaso. Significa que una decisión verdaderamente nuestra debería poder conservar cierto sentido incluso si el futuro no responde exactamente a nuestras expectativas.

Podemos decir:

“Me marché contigo porque entonces quería construir aquella vida contigo.”

Muy diferente de:

“Como me marché contigo, ahora estás obligada a permanecer conmigo.”

La primera frase pertenece al amor.

La segunda pertenece a la deuda.

También hablaremos de masculinidad.

Durante generaciones muchos hombres hemos aprendido a relacionar nuestro valor con proporcionar, ganar, resolver, proteger y mantener el control. Estos atributos pueden contener virtudes importantes, pero pueden convertirse en una dificultad cuando amar exige ceder.

¿Qué ocurre cuando ella gana más?

¿Qué sentimos cuando nuestra carrera queda temporalmente en segundo plano?

¿Podemos acompañar el éxito de la mujer que amamos sin experimentarlo como nuestra derrota?

¿Podemos pedir ayuda?

¿Podemos reconocer que tenemos miedo?

¿Podemos decir "me equivoqué"?

¿Podemos ceder sin sentirnos humillados?

Tal vez algunas de las mayores pruebas del amor masculino no consistan en realizar gestos espectaculares.

Tal vez consistan en aprender a mantener nuestra identidad sin convertirla en rigidez.

En este libro encontraremos también casos prácticos y ejercicios que nos permitirán trasladar estas reflexiones a nuestra propia historia.

No se trata únicamente de comprender conceptos.

Se trata de preguntarnos qué haríamos nosotros.

Qué hemos hecho ya.

Qué volveríamos a hacer.

Qué decisiones seguimos considerando correctas.

Cuáles nacieron del miedo.

De cuáles nos arrepentimos.

Qué límites necesitamos establecer antes de enfrentarnos a una gran decisión afectiva.

Y qué conversaciones deberíamos tener con nuestra pareja antes de renunciar a algo importante.

Porque algunas conversaciones que parecen poco románticas pueden salvar una relación años después.

"¿Cuánto tiempo durará esto?"

"¿Qué estoy perdiendo?"

"¿Qué estás perdiendo tú?"

“¿Qué alternativas tenemos?”

“¿Cuándo volveremos a revisar esta decisión?”

“¿Qué ocurrirá si las cosas no salen como esperamos?”

Preguntar no disminuye el amor.

Puede hacerlo más consciente.

El objetivo final de este libro no es enseñarnos a protegernos tanto que terminemos incapaces de entregarnos.

El amor verdadero implica riesgo.

No podemos construir una relación profunda conservando intactas todas nuestras opciones.

Elegir significa renunciar.

Compartir significa ceder.

Comprometerse significa aceptar que la persona amada tendrá consecuencias reales sobre nuestra vida.

Pero existe una diferencia fundamental entre comprometer nuestra vida y perderla completamente dentro de otra persona.

Podemos construir un nosotros sin destruir el yo.

Podemos cambiar sin desaparecer.

Podemos cuidar sin convertirnos en salvadores.

Podemos dar sin transformarnos en acreedores.

Podemos recibir sin quedar subordinados.

Podemos sacrificarnos sin convertir posteriormente nuestra renuncia en un arma.

Ésa es la clase de amor que este libro invita a examinar.

Un amor capaz de grandes gestos cuando son necesarios, pero también capaz de pronunciar un límite.

Un amor donde el hombre pueda decir:

“Voy contigo.”

Pero también, cuando corresponda:

"Esto no puedo hacerlo."

No porque ame poco.

Porque sabe que entregar aquello acabaría destruyendo su capacidad de amar sin resentimiento.

Quizá, al final, la pregunta no sea únicamente:

"¿Qué haría un hombre por amor?"

Tal vez debamos añadir otras.

¿Qué debería hacer?

¿Qué podría hacer sin destruirse?

¿Qué debería conservar?

¿Qué está dispuesto a perder?

¿Y cómo puede asegurarse de que aquello que entrega hoy no se convierta mañana en la factura emocional que presente a la persona que un día quiso hacer feliz?

Responder a estas preguntas exige conocernos.

Exige comprender nuestras motivaciones.

Exige valentía para amar y también valentía para establecer límites.

Ése es el recorrido que propone este libro.

No descubrir cuánto estamos dispuestos a sufrir por amor.

Sino aprender hasta dónde podemos llegar por la persona amada sin dejar de ser capaces de mirarnos, muchos años después, y decir:

"Lo pensé.

Lo elegí.

Lo hice porque amaba.

Y sigo siendo responsable de mi elección."