

3

El amor a los sesenta

«Ser el primer amor de alguien está muy bien,
pero ser su último amor es insuperable.»

Historia

Desde hace ya varios años desayuno diariamente en una cafetería a pocos metros de mi oficina. Es un local pequeño con una terraza que se llena en verano. El interior es acogedor, unas ocho mesas pequeñas que prácticamente siempre ocupamos las mismas personas a la hora del desayuno. De un modo u otro, los clientes matutinos siempre coincidimos en la barra, a la hora de pedir o abonar la cuenta, e inevitablemente, tras meses coincidiendo, intercambiamos algunas palabras, sonrisas o saludos.

Aquel lunes; llegué y, como de costumbre, me pedí un café, unas tostadas con tomate y una botella de agua natural. Me senté en la mesa en la que acostumbro a hacerlo y, una vez me hubieron servido, de un modo totalmente automático me abstraí mentalmente y empecé a pensar en la actividad profesional de la semana que acababa de comenzar. Sinceramente, no sabría decir cuánto tiempo pasó hasta que María me llamó y me hizo volver de nuevo a la realidad.

Era una mujer de 62 años. Hacía aproximadamente un año que coincidíamos allí todas las mañanas. Siempre me había llamado la atención por su aspecto sumamente cuidado, su media melena rubia, su maquillaje natural, su estilo a la hora de vestir y su elevado nivel cultural. Cada día pedía lo mismo, siempre, un té chai y una tostada de pan de centeno. Mientras desayunaba leía la prensa en el iPad.

Por desgracia, refiriéndome al motivo que lo propició, en los últimos meses compartimos alguna conversación más de lo habitual. Su esposo, enfermo de cáncer durante años, finalmente había fallecido hacía cinco meses. Este hecho hizo que con frecuencia le preguntara e incluso algún día me sentara con ella en su mesa y desayunáramos juntas. Poco sabía de María, más allá de lo que os comento, al menos hasta ese momento.

Aquel lunes, mientras desayunaba con la cabeza en mis cosas, María se acercó, me puso la mano en el hombro y me dijo:

—Emma, ¿tienes un momento?

Tras mi sobresalto inicial, le dije:

—¡Claro, María! Disculpa, no te había visto.

Le sonreí y la invité a sentarse conmigo. María se sentó en una silla próxima a mí y empezamos a hablar.

—Emma, sé que estás a punto de irte... son casi las 8:45 y sé que empiezas a trabajar a las nueve, pero necesito hablar contigo un minuto —me dijo.

Ante esto, la tranquilicé y le di la posibilidad de seguir contándome. Como era propio en ella, fue bastante directa y asertiva. Me dijo:

—Tú eres psicóloga y yo tengo un problema en estos momentos que no puedo tratar con nadie, ni solucionar sola. Necesitaría concertar una cita contigo, contarte la situación por la que estoy pasando y que me dieras tu opinión.

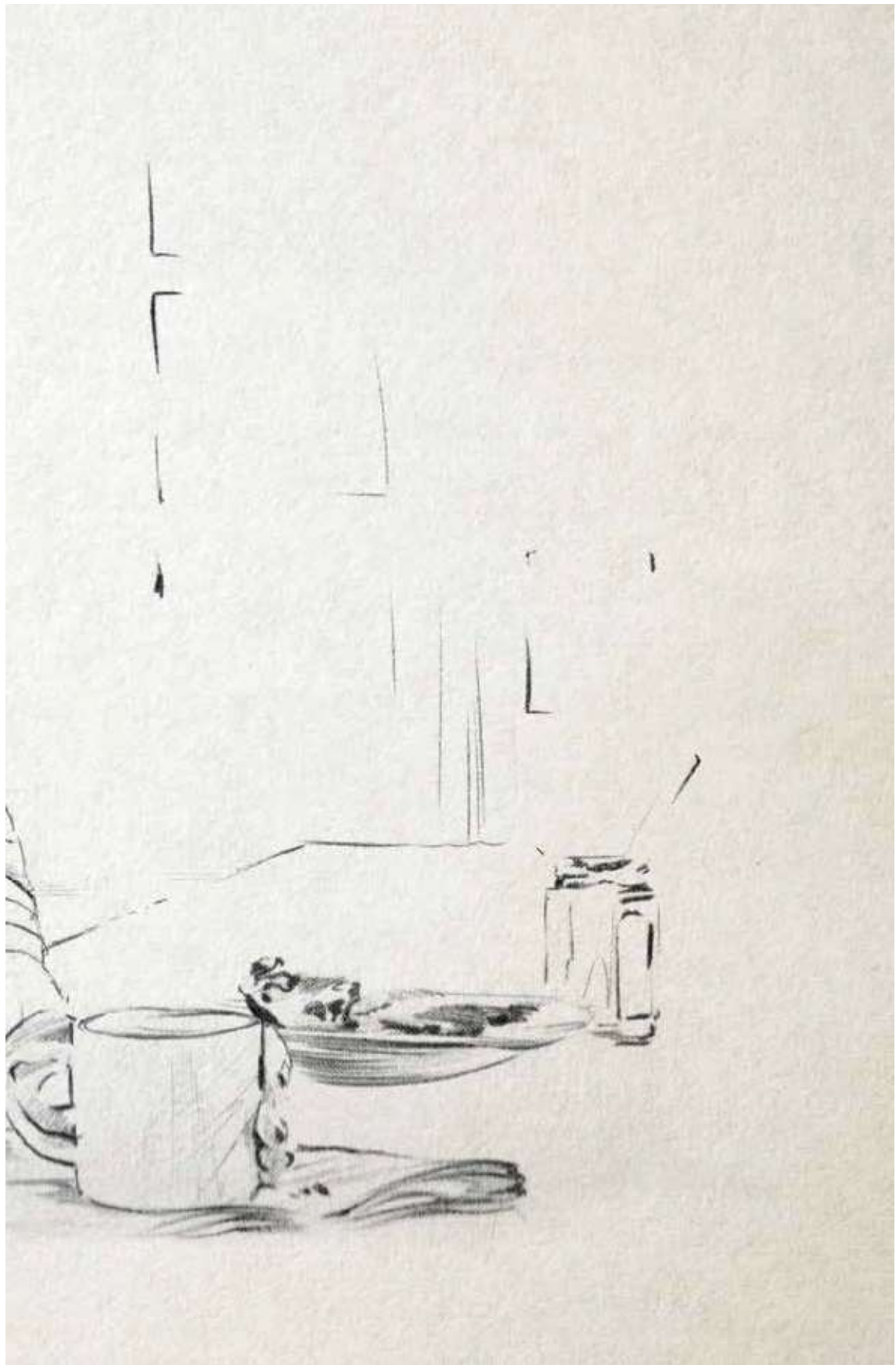
Me miraba de un modo intenso, esperando mi respuesta, que evidentemente iba a ser afirmativa:

—María, como ya te he comentado en otras ocasiones, si te puedo ayudar en algo, no dudes que lo haré. Dime cuándo te va bien y cuadramos nuestras agendas.

En ese mismo momento, me saqué el móvil, revisé mis citas, comentamos nuestra disponibilidad y confirmamos una reunión para el jueves siguiente a las cuatro de la tarde en mi despacho.

Conforme me dirigía a la oficina pensaba en María, profesora de universidad, prejubilada desde que su marido enfermó hacía un par de años, con una hija de 22 años que vivía en Canadá con su pareja, Tom, un holandés de 35 años que se dedicaba al mundo de la música. Toda la enfermedad de su marido la vivió prácticamente sola. Ella no tenía familia en Valencia y, desde que fallecieron sus suegros, los hermanos de su marido y él se habían distanciado demasiado a raíz de un tema de herencias. María demostraba ser una mujer





fuerte, independiente, con una gran entereza y con cierta frialdad. Durante todo este tiempo nunca había hablado de sus emociones, o al menos hasta el momento no lo había hecho conmigo, pero era lógico pensar que internamente estaba pasando por una situación muy dura y compleja. Mis pensamientos sobre María acabaron en cuanto llegué a la puerta de la oficina y vi que la visita de las nueve estaba esperándome. Me había retrasado cinco minutos.

Llegó el jueves, el día de mi cita con María. A las cuatro en punto sonó el timbre de la puerta, y al abrirla allí estaba ella, con su estilizada figura y perfectamente conjuntada en cuanto a ropa y complementos. Nos besamos en las mejillas, respiró hondo y me dijo con cierta resignación:

—Jamás pensé que acabaría pisando la consulta de un psicólogo —y sonrió, un poco forzosamente.

La acompañé a la sala y tomó asiento. Sabía que para ella no era fácil venir a una consulta psicológica y también era muy consciente de todo lo que María había sufrido en los últimos tiempos, por lo que me propuse, en la medida de lo posible, que se sintiera muy cómoda en la sesión. Traté de «mimarla»: compré expresamente para ella té chai, su preferido, y como sabía que adoraba a Barbra Streisand, porque había surgido en una de nuestras conversaciones matutinas, esa fue la música que elegí para que sonara de fondo durante la sesión. Me agradeció sinceramente el té que le serví y, tras darle un primer sorbo, comenzó a contarme. María empezó a hablarme de su niñez...

—Emma, mi familia (yo, mis padres y mi hermano mayor), durante mi infancia cambiamos en numerosas ocasiones de residencia a raíz de la profesión de mi padre, guardia civil, lo que me supuso personalmente adaptarme a muchos entornos, personas, escuelas, etc. Yo siempre, de algún modo, anhelaba tener una estabilidad y, cuando tuve la posibilidad de tenerla, me aferré a ella. El último destino de mi padre fue un pueblo costero de Alicante, y allí estuve muy feliz durante algunos años. Cuando llegó el momento de matricularme para cursar los estudios universitarios, dudé entre cursarlos en Ali-

cante o en Valencia. Finalmente opté por Valencia, ciudad que ya jamás abandonaría.

Recuerdo a mis padres como muy buenas personas, pero incapaces de expresar afecto, quizás algo más mi madre, pero para mí nunca fue suficiente. Siempre, desde niña, eché de menos los abrazos, el sentirme arropada y las palabras de cariño. Mi hermano mayor tenía un carácter muy similar al de mi padre y, si bien me cuidaba y me defendía, más allá de esto no me aportaba nada a nivel emocional. Por ello, durante toda mi juventud, de un modo u otro, me relacionaba socialmente buscando ese afecto que no conseguía a nivel familiar, nunca logré sentirme del todo querida, respetada y apreciada.

Mientras cursaba los estudios universitarios, un día en la cola de un supermercado conocí a Néstor. Anteriormente, ya nos habíamos cruzado varias veces por el barrio, pero hasta ese día no nos habíamos saludado ni habíamos intercambiado palabras. Él era estudiante de Medicina y vecino del barrio donde yo compartía piso con unas compañeras. Comenzamos a salir y rápidamente congeniamos. Para mí, él fue un amor sincero, real, sin duda ha sido el amor de mi vida.

Era atento, amable, cariñoso y expresivo, tenía todo aquello que yo había echado de menos de las personas de mi entorno desde que era una niña. Por fin, encontraba a alguien que podía cubrir mis necesidades emocionales y, sinceramente, no tardó en conquistarme. Tuvimos un noviazgo bonito. Rápidamente fui integrada en la familia de Néstor, numerosa y de nivel cultural medio-alto.

Néstor y yo finalizamos nuestras respectivas carreras: él se especializó en Traumatología y comenzó a trabajar en una clínica privada; yo me licencié en Bellas Artes e inicié el doctorado en Creatividad Aplicada. Para mí todo era maravilloso, sentía que por fin había alcanzado la estabilidad emocional que deseaba en mi vida y esto me sentó maravillosamente.

Aproximadamente tres años después, pusimos fecha de boda y nos casamos, hecho propiciado porque Néstor ya tenía un trabajo estable y yo había comenzado como profesora asociada en la universi-

dad. Nuestra boda fue una ceremonia religiosa. —Hizo una pausa y prosiguió—. Emma, soy una persona muy religiosa, con una moralidad muy elevada, y eso, en estos momentos, me está quitando la vida.

Esta última frase me llamó poderosamente la atención, pero en aquel momento no acababa de entender el alcance de aquella declaración.

Ambos queríamos tener familia numerosa, habíamos soñado con ello desde el inicio de nuestro matrimonio. A los pocos meses de casarnos comenzamos a intentarlo, pero tras prácticamente un año intentándolo, no hubo resultados. Los médicos no fueron muy positivos y nos sometimos a muchos tratamientos de fertilidad sin el desenlace esperado. Cinco abortos, muchísima tristeza y desesperación, sobre todo por parte de Néstor, que provenía de una familia numerosa y deseaba crear una similar. Esto afectó mucho a nuestro matrimonio: él se sentía muy culpable de ser el responsable de no poder tener hijos. Era lo que más anhelábamos y no podíamos lograrlo; en realidad, era muy frustrante para ambos.

Durante esa época, Néstor comenzó a beber para evadirse: primero una copa de vino a la hora de comer, más tarde añadió la copa de la cena... Ya era un hábito diario que poco a poco fue incrementando, hasta acabar bebiendo dos botellas de vino al día. Su dependencia le hacía ser más agresivo y perder todas aquellas virtudes que en su momento me enamoraron. Por desgracia, llegó al punto de tener que ingresarlo cuatro meses en un centro de desintoxicación para curar su adicción al alcohol. Esta mala época, desde que comenzó hasta que curó su dependencia, vino a durar unos tres años y medio, muy duros para nosotros, para la pareja. Cuando Néstor se recuperó, poco a poco nuestras vidas volvieron a la normalidad.

Mientras María me narraba aquel episodio estaba muy afectada y algo avergonzada. Era evidente que solo me contaba un

porcentaje muy pequeño de lo que verdaderamente esa etapa supuso para ella. No quiso entrar demasiado en detalles.

Poco a poco volvimos a una seudonormalidad, llegó la aceptación de que no podíamos ser padres y continuamos con nuestras vidas, cada vez más distanciados y volcados en nuestros respectivos trabajos. Desgraciadamente, esa rutina ya no pudimos retomarla a nivel sentimental. Nuestra relación ya no recuperó aquella calidez inicial. —María, llegado este punto, me hizo un comentario que me dejó muy pensativa—: Cuando tu vida se ha vuelto rutinaria, cuando llevas años sin ilusión, cuando crees que lo más emocionante de tu vida ya ocurrió, entonces pasa algo que te sacude, que te hace darte cuenta de que la vida es inesperada y que todo es posible para ella. En ese momento, te das cuenta de que la vida es maravillosa. Mi sacudida fue un milagro.

Yo la escuchaba atentamente. Estaba deseando que me hablara de aquello que le devolvió la felicidad. De nuevo retomó su historia...

—El día que cumplí 40 años, mis compañeros de trabajo me organizaron una fiesta sorpresa. Fue una noche perfecta, la cena en un restaurante japonés y las copas en *pubs* de la playa. Hubo risas, bailes, detalles, emociones... Sin duda, para mí, fue una noche inolvidable que se alargó hasta altas horas de la madrugada. Al día siguiente me encontraba fatal, con el estómago revuelto y náuseas. Y el día de después, las sensaciones no remitían. Tras una semana sin mejorar, fui al doctor, que me mandó unos análisis cuyos resultados indicaron que milagrosamente estaba embarazada. —María se acercó la caja de pañuelos de papel de mi mesa y sacó lentamente uno mientras proseguía—: ¿Te imaginas lo que se puede sentir en esos momentos, Emma? ¡La felicidad más plena! —Yo la observaba y también me emocionaba de verla—. Cuando le di la noticia a Néstor, él se volvió loco de alegría; sorprendentemente reapareció aquel Néstor de los inicios de la relación, el que me cuidaba, me mimaba, me atendía y era capaz de expresarme todo el amor que sentía hacia mí. Tras un embarazo de riesgo y reposo total, nació Susana. Era una niña tan

deseada que era inevitable no desvivirse por ella. Esa niña nos devolvió la ilusión por la vida. Desde el momento en que nació nuestra hija hasta que cumplió los 18 años, todo fue perfecto.

Hace cuatro años que Susana se fue a estudiar al extranjero y allí conoció a su actual pareja, por lo que fijó su residencia en Canadá, coincidiendo con el inicio de la enfermedad de Néstor, lo que hizo que yo tuviera que dejar mi trabajo en la universidad para cuidarlo.

Emma, esos cuatro años fueron durísimos, además de por la intensidad de la enfermedad, por lo sola que me sentí durante todo el proceso, por lo mal que asumió él la enfermedad y lo déspota que se volvió. Fueron un cúmulo de situaciones que acabaron con mi positivismo.

Con la cara muy tensa, me explicó que el desenlace de la enfermedad de Néstor había sido hacía cinco meses. Susana llegó unos días antes, cuando el fin era evidente, María nunca le perdonó que se desvinculara tanto de la enfermedad de su padre. Se quedó los quince días posteriores junto a su madre, pero María estaba muy dolida con ella, los últimos años habían creado distancia emocional entre ellas. Después regresó a Canadá.

—Llegó el momento de la despedida de mi hija en el aeropuerto. Aun sabiendo que pasaría tiempo hasta que la volviera a ver, no sé porque, no pude ser demasiado cariñosa con ella. La abracé y le dije «Cuídate», y ella me contestó, «Claro, mamá, tú también». Me di la vuelta y me fui... Cuando llegué a casa, me sentí desubicada, sola, sin saber cómo afrontar los años que me quedaban por vivir, sin ilusión, reclusa... y comencé a llorar.

Llegados a este punto, yo me iba imaginando que este era el motivo por el cual necesitaba venir a la consulta, encontrarle un sentido a su vida, pero cuál fue mi sorpresa cuando me di cuenta de que el relato no había acabado. De hecho, no había hecho más que empezar.

A lo largo del mes posterior al entierro, conocidos de profesión, compañeros de trabajo, amigos, pacientes de Néstor, etc. me mostraron sus condolencias y demostraron una preocupación «diplomática» hacia mí. Me llamaban, me escribían o incluso me visitaban para ver cómo me sentía. Nuestro grupo de amigos me proponían planes, que saliera con ellos a alguna cena, al cine o a tomar un café, pero sinceramente yo no me sentía preparada para ello.

Uno de los amigos que se preocupó por mí, especialmente las dos primeras semanas, lo siguió haciendo con mucha frecuencia las semanas posteriores. Pablo era un hombre de 65 años, recién jubilado, empresario, de nivel socioeconómico alto, separado y sin hijos. Pablo navegaba con Néstor desde hacía unos diez años, aunque se conocían de tiempo atrás porque eran miembros de una asociación empresarial, donde habitualmente coincidían en cenas, eventos, galas y otros actos. Pablo era un hombre sumamente activo y dinámico. Alto, con el pelo canoso y ondulado, que se preocupaba bastante por su aspecto físico. Le encantaba viajar, el mar, el deporte, la vida sana y el cine. Cada vez que me llamaba para ver cómo estaba, me planteaba la posibilidad de hacer algo juntos, como salir a pasear, quedar a tomar un café... Siempre había algún otro ofrecimiento, que yo desestimaba.

He de reconocer que, de algún modo, me halagaba este comportamiento. Yo siempre me había sentido atraída por aquellas personas que me demostraban atención, pero, además de que me encontraba muy rota por el adiós de Néstor, mi moralidad y mis creencias me impedían pensar, sin culpa, en él. Pasaron tres meses y Pablo se mostraba igual que al principio, llamándome cada dos o tres días y escribiéndome con relativa frecuencia.

El 29 de junio, el día de mi cumpleaños, recibí un espectacular ramo de flores en casa con una nota que decía: «Felicidades, María. Me gustaría que me dieras la oportunidad de, entre los dos, hacer de este año que estrenas un año inolvidable. Por favor, permíteme que te invite un día a comer. Besos, Pablo».

Conforme María me iba contando esta parte peor vista socialmente, debía temer que la cuestionara, algo nada más lejos de la realidad.

Mira, Emma, sé que ni siquiera hace un año que falleció mi marido. Solamente yo sé lo que estoy pasando, lo que han sido estos cuatro años de enfermedad, lo que he tenido que aguantar. Por favor, no me juzgues.

—María, entiendo todo lo que has debido de sufrir, todo lo que ha debido de pasar por tu cabeza, y comprenderé cualquier decisión que hayas tomado —la tranquilicé.

Le sonreí y le pedí, por favor, que prosiguiera tratando de explicarme aquellos conflictos internos que en aquel momento tenía. Ella empezó a detallármelos, centrándose de un lado por los que le frenaban a dar pasos con él:

- ◇ ¿Cómo podía quedar con Pablo a comer en aquel momento si la muerte de su marido estaba tan reciente?
- ◇ Pablo, además, era amigo de Néstor y eso no estaba bien.
- ◇ ¿Qué pensarían si la vieran quedando a comer con otro hombre?
- ◇ ¿Qué imagen tendría su hija de ella si se enterase?
- ◇ Todos los principios morales que tenía la hacían sentirse muy culpable por el mero hecho de planteárselo.
- ◇ ¿Qué querría exactamente Pablo de ella?

Por otro lado, los pensamientos que la motivaban a conocer algo más a Pablo:

- ◇ Llevaba casi cinco años sin tener vida propia, dedicándose exclusivamente a cuidar de su marido.

- ◇ Estaba sola, y había estado sola muchísimos años, y creía que no se lo merecía.
- ◇ Que intentara distraerse no quería decir que no le recordara diariamente, que no llorara varias veces al día, que no siguiera rota por dentro, ya que prácticamente toda su vida la había compartido con él.
- ◇ Necesitaba compañía, sentirse apreciada. Pablo era un buen hombre, honesto, educado y respetuoso, que también se sentía solo.

Le pedí que retomara su relato y María prosiguió:

—Tardé aproximadamente diez días en tomar la decisión, y esta fue aceptar la cita de Pablo. Emma, no pienses que fue fácil para mí, sabes que soy una mujer muy conservadora y religiosa, y esta decisión ha supuesto saltarme algunos de mis valores, pero algo dentro de mí me decía que me merecía ser feliz mientras tuviera la posibilidad de estar viva.

Para que me sintiera más cómoda, Pablo me llevó a comer a las afueras de la ciudad. Él era un hombre muy sibarita y de mucho mundo, le encantaba la gastronomía y sabía de muchísimos lugares donde podríamos pasar una velada tranquila. Yo ese día estaba francamente muy nerviosa. Fui a la peluquería, estrené un vestido y me maquillé algo más de lo habitual. Mi único objetivo era, por unas horas, olvidarme de mi vida, de mi sufrimiento, de mi vacío, sentirme de nuevo una mujer viva.

Sin duda, logré mi objetivo. Las horas que estuve con Pablo fueron curativas. Hablamos de arte, de cine, de historia, de anécdotas, charlamos de nuestros respectivos trabajos, reímos y, por unas horas, olvidé el calvario que estaba viviendo.

Tras la comida, Pablo me propuso dar un paseo, pero pensé que ya era suficiente, la culpabilidad no terminaba de desaparecer. Pablo no insistió y me llevó a Valencia. Le pedí que me dejara en el mismo lugar donde me había recogido, un lugar relativamente apartado de





mi casa. No quería que nadie conocido me viera con él. Cuando llegamos, Pablo aparcó, y estuvimos charlando unos diez minutos, nos despedimos con dos besos, bajé del coche y me dirigí hacia mi calle.

Cuando entré en casa, cerré la puerta y me fui directa al salón; me descalcé, me senté en el sofá y empecé a llorar desconsoladamente: tenía tantas emociones encontradas que no sabía cómo gestionarlas. Por supuesto, decidí no hablarle a nadie de Pablo. De momento, debía ser algo totalmente privado.

Seguimos escribiéndonos, hablando y quedando puntualmente. Nuestros encuentros me desestabilizaban, pero no entendía por qué no debía aprovechar para disfrutar de esta nueva e inesperada oportunidad que me estaba dando la vida. Pablo siempre me respetaba e intentaba que no me sintiera incómoda, por ello tardé aproximadamente un mes en darle el primer beso en los labios. Te he de confesar que temía que llegara ese día, el del contacto físico, aunque fuera el mínimo posible. Yo solo había estado con Néstor... y hacía más de cinco años que no rozaba mis labios con otros, pero ese día todo fue fluido, muy fácil, muy natural.

El tiempo iba pasando y yo sabía que era inevitable que sexualmente las cosas fueran a más. Aunque, por un lado, lo deseaba, por otro, esto me aterraba, no me veía capaz, la inseguridad me embargaba. Si bien era consciente de que para mi edad me conservaba muy bien, siempre me comparaba con cómo era yo hacía años y me avergonzaba de que Pablo pudiera ver la flacidez de mi cuerpo, la escasa firmeza de mis pechos... Pensaba que todo el atractivo que podía tener vestida lo perdería para él en cuanto me desnudara. Por otra parte, seguía sintiéndome muy culpable. Néstor había fallecido hacía pocos meses, no llegaba a cumplirse un año aún, y Pablo era su amigo. Estos pensamientos eran recurrentes en mi cabeza.

Llegó el día en que Pablo me propuso irme con él un fin de semana. Yo deseaba hacerlo y, si bien no estaba preparada para intimar sexualmente con él, decidí dejarme llevar y ver qué ocurría. El destino que eligió Pablo fue una escapada romántica en un hotel situado en

la montaña, un lugar discreto donde ambos podríamos estar tranquilos y ser nosotros mismos.

Me sentía como una adolescente: nerviosa, ilusionada, con miedo y con numerosas preguntas en la cabeza. ¿Cómo iría esa escapada? ¿Qué pasaría con la relación si las cosas no iban bien? ¿Qué pasaría esa noche? ¿Sería capaz de entregarme a él? ¿Estaba preparada para entregarme sexualmente a Pablo?

Ese día madrugamos, a las 10:00 llegamos al hotel rural, donde teníamos reservada una suite maravillosa. El entorno parecía sacado de un libro, todo era precioso y tranquilo. Te confieso que desconecté de casi todas mis preocupaciones. Pasamos un día espectacular: paseamos, montamos a caballo, visitamos el pueblo cercano... Todo era romántico y perfecto.

Cenamos en el mismo hotel. Tanto la comida, que acompañamos con buen vino, como el trato del personal y el ambiente fueron exquisitos. Cuando terminamos de cenar tomamos un té en la terraza y después fuimos a la habitación. Yo, en esos momentos, comenzaba a inquietarme aún más y la inseguridad me inundaba.

Una vez allí, Pablo se acercó a mí, me besó y comenzó a desnudarme lentamente. Yo empecé a sentirme incómoda. No sabía muy bien por qué, pero preferí no decir nada y traté de dejarme llevar. Él me tumbó en la cama y, tras acariciarnos y besarnos mutuamente, trató de consumir nuestro encuentro, pero fue imposible porque yo estaba totalmente tensa y sentía dolor cuando él intentaba hacerme suya. Pablo se sintió algo desilusionado y un poco culpable, pero lo aceptó e intentó restarle importancia a lo sucedido. Nos abrazamos y dormimos cogidos de la mano.

A la mañana siguiente, cuando amaneció, Pablo muy sutil y lentamente trató de intentarlo de nuevo, pero el resultado fue el mismo. Yo estaba totalmente rígida, nerviosa y poco predispuesta a ello. El día ya fue distinto, a pesar de que Pablo se portó como un perfecto caballero y se esforzó por hacerme el domingo divertido, agradable y placentero. Yo me sentía fracasada, insegura y asustada.

Esto sucedió el pasado fin de semana. Por ello, cuando te vi el lunes en la cafetería, no dude en hablar contigo. Mi problema sexual no es un problema físico, sino psicológico. Emma, me tienes que ayudar.

El conflicto de María, por el que decidió venir a la sesión, se resumía en que su culpabilidad le impedía mantener relaciones sexuales con su nueva pareja, Pablo. Pensaba que quizás era demasiado pronto para empezar con otros hombres. Cuando pensaba en ello, estaba focalizándose en lo que opinarían los demás, es decir, en un prejuicio, pero no en sus necesidades, totalmente aparcadas durante años.

Por otra parte, Pablo había sido amigo de su marido, habían salido muchas veces con él en grupo, era como si le estuviera haciendo algo muy feo a Néstor y esta idea la atormentaba; de hecho, muchas veces, cuando rezaba y hablaba con Néstor, le pedía perdón por sus actos.

Un tercer factor la estaba bloqueando: como mujer católica y practicante, ella iba a misa y se confesaba, pero, ¿cómo podía confesar lo que estaba haciendo y sintiendo a su párroco de siempre, el que la casó con Néstor y bautizó y dio la primera comunión a su hija?

Metodología

Cuando me planteé cómo afrontar el caso de María de un modo eficiente, pensé en ayudarla desde varios ámbitos. Era evidente que debía hacer hincapié en la aceptación objetiva de la situación por su parte. Era sumamente necesario reducir su culpabilidad, recuperar el respeto hacia sí misma y mejorar su autoestima.

En este caso, con María me planteé trabajar en varias líneas simultáneamente.

María tenía que trabajar:

- ◇ La aceptación de su realidad
- ◇ La adquisición de una mayor seguridad en sí misma
- ◇ La reducción de la culpabilidad
- ◇ La relajación de sus prejuicios
- ◇ La ampliación del equilibrio en varios ámbitos de su vida

María debía entender que Pablo había dejado de ser un amigo para convertirse en algo más. Debía asumir que ambos se habían enamorado y eso le iba a suponer iniciar una nueva relación con todas sus consecuencias, cosa que hasta el momento había preferido no plantearse.

Para ella, todo se inició de una manera muy natural, y sin prácticamente darse cuenta se convirtió, de un modo paulatino, en algo intenso. Lo que al principio era una ilusión, una escapatoria, un modo de evadirse, dejó de ser solo eso hacía algunas semanas y debía asumirlo. Se había avivado un fuego y ella debía decidir si estaba preparada para continuar con Pablo o si, por el contrario, no era el momento para iniciar una relación sentimental. Esta decisión francamente le costó muy poco tomarla: María tenía claro que quería seguir con Pablo y además seguir a ese ritmo que llevaban. Tenía una gran necesidad de vivir y sentir, y así me lo transmitía con sus palabras, su mirada y sus gestos nerviosos. Partiendo de esta decisión, mi labor era trabajar para quitarle todos esos prejuicios que le impedían relajarse y disfrutar completamente de su nueva relación, de su nueva vida.

La culpabilidad venía muy unida al escaso respeto que sentía hacia sí misma. De algún modo, se sentía sucia. Pensaba que se había saltado demasiados valores religiosos y también algún que otro de los arraigados principios en los que la educaron sus padres. Era importante trabajar esta área de mejora ya que repercutía en su

autoestima, en sus pensamientos limitantes y en algunos de sus comportamientos.

María era consciente de que su problema sexual no era físico. Ella siempre había sido una mujer muy activa sexualmente y, si bien desde hacía muchísimo tiempo no mantenía relaciones sexuales con Néstor, nunca había dejado el sexo a un lado. Generalmente, reservaba sus momentos para darse placer, esto era algo que siguió ocurriendo cuando Néstor falleció. Por ello, María sabía que su problema era exclusivamente psicológico.

Por otra parte, sentía mucha atracción física y un gran deseo hacia Pablo, pero había algo dentro de ella que le impedía consumir los encuentros que habían mantenido hasta el momento, con la consiguiente repercusión emocional de dichos «fracasos»: una gran frustración que no ayudaba mucho a su autoestima.

Tuvimos que trabajar con intensidad esos prejuicios. Era vital que María fuera capaz de disminuir la importancia que otorgaba a la opinión de los demás, que entendiera de qué manera las opiniones de los otros afectaban a su vida. La forma de hacerlo era entrenar su autoestima, comenzando por el concepto que tenía de sí misma, haciendo hincapié en su infancia, en sus complejos, en su reacción ante los conflictos, los desplantes vividos con Néstor.

Hubo que dedicar sesiones enteras a analizar por qué le preocupaba tanto la opinión que los demás tuvieran de ella, a que reflexionara sobre el origen de su culpabilidad, que se diera cuenta de que, mientras Néstor estuvo a su lado, ella había sido la esposa perfecta a pesar de que no siempre él la había tratado con respeto. Si bien fueron varias sesiones las que nos hicieron falta, poco a poco empecé a notar cambios en ella y al mes, aproximadamente, María pudo llegar a mantener relaciones sexuales satisfactorias con Pablo. Recuerdo exactamente ese día. Era un domingo. Sobre las 11:00, María me llamó al móvil y nuestro diálogo vino a ser algo así:

—¡Buenos días, María! ¿Va todo bien?

—Emma —me dijo con un tono de voz muy bajo—, Pablo está preparando el desayuno, tengo treinta segundos, pero quiero que sepas que ya ha pasado, y todo fenomenal. ¡Muchas gracias!

—Me alegro muchísimo, María: disfruta y ya hablamos. Besos —le dije, sonriendo, y colgué.

Os confieso que me encantaba, y también me sorprendía, ver la seguridad que iba adquiriendo en todos los ámbitos. María, en cada sesión, antes, después o durante, me contaba todas las anécdotas de su relación: me enseñaba fotos divertidas que se hacían, mensajes de WhatsApp, se sonrojaba relatándome encuentros a escondidas, la mirada le brillaba cuando me hablaba de regalos románticos que le hacía Pablo o de escapadas inesperadas que organizaba, incluso llegó a hablarme, eso sí, desviándome la mirada, de sexo a escondidas en lugares públicos. María, en poco tiempo, algo más de dos meses, pasó de una vida apagada, iluminada por una pequeña llama que era Pablo, a disfrutar de una vida totalmente plena.

Para asegurarme la estabilidad emocional de María, opté por trabajar también en otros ámbitos que le darían mucho equilibrio. Para mí, era muy importante que se volviera a sentir útil profesionalmente hablando, por lo que también trabajamos en ello. Tras bastantes intentos de búsqueda de empleo, fue finalmente contratada para dar clases de arte en una academia privada de bastante prestigio. Por otra parte, aprendió que la relación con su hija, a pesar de la distancia, podía ser cercana y fluida, y trabajamos la confianza y recuperamos cierta complicidad entre ellas. Para lograr esto, yo mantuve alguna sesión también con Sara por Skype. Ambas tuvieron que esforzarse para lograr esta aproximación mutua, que finalmente se produjo.

Por último, María logró disfrutar al cien por cien de su relación con Pablo, una relación plena en todos los sentidos. Se consideraba afortunada porque la vida le había permitido volver a disfrutar del amor con una persona maravillosa. No podía ocultarlo, llegó a sentirse tan orgullosa y agradecida que, a pesar del qué dirán (que seguro que dirían), ella lucía a Pablo siempre que le era posible, centrando sus

pensamientos exclusivamente en ellos dos, en nadie más. La última vez que hablé con María, ya habían tomado la decisión de vivir juntos y no descartaban que acabara en boda.

Por supuesto que María seguía recordando a Néstor, hablaba con él en sus oraciones, recordaba momentos juntos, vivencias, y también lloraba por haber perdido a un hombre con quien había compartido más de media vida y con quien vivió momentos maravillosos. *Supo llegar a un equilibrio y gestionar todos esos recuerdos y momentos nostálgicos con una nueva relación, un nuevo amor que le devolvió la felicidad.*

Os confieso que la historia de amor de María y Pablo me maravilló, me ayudó a ser más consciente de cómo *la edad es solo un número que no resta, al contrario, puede sumar mucho más* en según qué tipo de relaciones.

Reflexión

Os podéis imaginar que dedico mucho tiempo a reflexionar sobre temas de amor. Pienso que en esta ocasión deberíamos partir de la premisa de que *la capacidad de amar no se pierde con los años, no desaparece. Justo por esto, si no la dejamos salir, mostrarse, estará latente y ello conducirá a que nos sintamos reprimidos, frustrados* y a que no podamos ser felices. Amar es una necesidad tan básica como lo pueden ser comer o dormir, y debemos tratarla como tal.

¿Cuántas veces habéis escuchado de personas, probablemente no tan mayores, expresiones del tipo «yo ya no tengo edad», «eso es para jóvenes» o «me siento demasiado mayor»? Os confieso que, cuando las oigo, me sorprende, no sé vosotros. ¿De verdad creéis que llega un momento en la vida en que ya no tenemos la edad de hacer ciertas cosas, de sentir, de vivir? En ocasiones he pensado que quizás son frases hechas que pasan de generación en generación, que no nos cuestionamos y cuyo sentido interiorizamos.

Me gustaría que centráramos nuestro pensamiento en la siguiente realidad: «El amor no sabe de edad». La experiencia nos dice que así es, en cualquier momento de la vida nos podemos enamorar y establecer un vínculo sentimental. Si no somos capaces de aceptar esta verdad, probablemente la frustración nos invada y nos sintamos infelices en más de una ocasión.

Os confieso que la historia de María me confirmó que la edad no deja de ser un número y que, cuando hay una actitud positiva, no hay limitaciones. El secreto está en tener una buena autoestima, una adecuada seguridad en uno mismo, aprender a querer y a aceptar nuestro cuerpo y tener muchas ganas de retar a los prejuicios que la sociedad nos impone. Renunciar al amor porque la cifra de nuestra edad cronológica supera un máximo, ¿creéis que tiene algún tipo de lógica?

Siempre he pensado que, conforme te haces mayor y vas acumulando experiencias, tienes más claro lo que quieres a nivel sentimental, y quizás más todavía lo que no quieres, lo que no querrías repetir, lo que ya no vas a consentir, lo que te gusta, lo que no soportas, lo que te es más placentero, etc. Y por estas razones tan lógicas *las relaciones de las personas mayores pueden llegar a ser mucho más satisfactorias que las de las personas más jóvenes*. Sin embargo, la lógica pierde todo el poder cuando priorizamos «el qué dirán» y, por desgracia, la gente en este tema dice, y dice mucho.

¿Sabéis cuál es el mayor problema con el que se encuentran nuestros mayores cuando se empiezan a enamorar? *La presión social*. Para ellos es un freno tremendo, pueden incluso llegar a sentir que están incumpliendo las reglas establecidas al querer iniciar una relación, ya que la sociedad esta opción no la potencia, más bien al revés, la critica.

En multitud de ocasiones, somos las personas más jóvenes las que con nuestros prejuicios, comportamientos o intereses intimidamos a nuestros mayores:

- ◇ Hijos que reaccionan con escepticismo y no ven adecuado que sus padres viudos o separados rehagan su vida, a veces por prejuicio, otras incluso por intereses económicos, o por miedos.
- ◇ Comentarios despectivos hacia las personas de edad avanzada en los que indirectamente dejamos de manifiesto que su tiempo ya pasó. Términos como «viejo» o «abuela» son muy limitantes para personas de edad avanzada, y si llegan a identificarse con el significado de dichos términos, su vida se convertirá en un esperar a que todo acabe.
- ◇ Familiares que se niegan a integrar a la nueva persona en la familia.
- ◇ Críticas cuando personas —generalmente mujeres— de edad avanzada se cuidan, se muestran presumidas, se visten más atrevidas, se maquillan o se compran lencería sexi.
- ◇ Miradas jocosas cuando parejas de edad avanzada se besan con pasión en un sitio público.

Imaginaos por un momento lo que debe sentir hoy en día una persona mayor de 60 años cuando va a anunciar a su familia, amigos, etc. que está enamorada y ha empezado una relación. Cuando el amor que siente la desborda, cuando siente pasión desmesurada por la otra persona, cuando desea compartir su tiempo y el resto de su vida con ella y sabe que su familia y su círculo, más allá de alegrarse, van a mostrar gestos de sorpresa, de escepticismo, van a cuestionarlo.

¿Os imagináis lo triste que puede llegar a ser esa situación, esa contradicción de euforia por un lado y de decepción por otro? Esta es una de las razones por las que las personas mayores, a no ser que gocen de una buena autoestima y una actitud valiente, tiran la toalla y renuncian a ser felices, debido a que afrontar esa lucha social las desborda.

Por otro lado, debemos dejar a un lado los tabúes sexuales, ya que la sexualidad, al igual que el amor, tampoco tiene una fecha de caducidad. En ocasiones, las relaciones entre personas mayores se basan

en ternura y compañía, más que en actos sexuales, y en otras estas relaciones pueden llegar a tener un elevado componente sexual (erotismo, juegos sexuales sin penetración, etc.) y, por qué no, de genitalidad, si no existen disfunciones físicas que lo impidan.

Con lo escrito sobre María y Pablo me gustaría haceros reflexionar. Ellos vivieron una historia de amor como la que puede vivir una pareja de 30 años, con amor, atracción, locuras, sexo y euforia, y os aseguro que lo peor de su relación vino por el contexto social de ambos, que les puso alguna que otra traba. Aun así, ellos lucharon con todas sus fuerzas y hoy son felices.

¿No os parece que somos muy egoístas al limitar la felicidad sentimental de nuestros mayores? ¿No deberíamos estar orgullosos de que ellos, a pesar de su edad, luchan por ser felices, tratando de superar las heridas emocionales que seguro que acarrean de toda una vida? ¿No se merecerían una sonrisa y un gran abrazo, una alegría real, cuando se enamoran? ¿No les debemos nuestro respeto cuando los vemos comprando en un *sex shop*, al igual que lo tenemos nosotros?

Mi reflexión de hoy va en este sentido: intentemos ser más tolerantes, dejemos a un lado nuestros prejuicios y apoyemos a nuestros mayores en todos los ámbitos, también, por supuesto, en el sentimental.

Si has superado los 60 y tienes la posibilidad de volverte a enamorar, no te pongas barreras, olvida los prejuicios de la edad. *Si la vida te quiere sorprender, no rechaces ser feliz.* Te animo a que os prioricéis y luchéis por una felicidad que, sin duda, os merecéis más que nadie.

