



Prólogo de Juan Eslava Galán

OLGA
BERTOMEU

*La conquista de
la felicidad*

UN VIAJE INOLVIDABLE
HACIA LA PLENITUD DE LA MANO
DE UNA DE LAS MÁS RECONOCIDAS
EXPERTAS EN PSICOLOGÍA



temas 'de hoy.

OLGA BERTOMEU

LA CONQUISTA DE LA FELICIDAD

**Un viaje inolvidable hacia la plenitud
de la mano de una de las más reconocidas
expertas en psicología**

Índice

Portada	
Dedicatoria	
Prólogo	
Introducción. Por qué este libro	
Capítulo 1. El amor y el deseo: un buen comienzo para la vida	
Capítulo 2. ¿Ese candidato a ser humano? Ser niño, mucho más que un proyecto de hombre	
Capítulo 3. Esa desconcertante metamorfosis que llamamos pubertad	
Capítulo 4. El turbulento período de la transición. El adolescente al encuentro de sí mismo y del otro	
Capítulo 5. ¡Ya somos adultos!	
Capítulo 6. El declive de la madurez o, simplemente, el fin del período reproductor. Sigue el eterno femenino	
Capítulo 7. El último capítulo: vejez sí, pero con amor. Saciar el hambre de piel	
Capítulo 8. Un brevísimo epílogo prestado	
Bibliografía	
Créditos	

*A Olga, Rocío y Manolo.
Os di vida para perderla un día,
Pero sobre todo, para amaros
mientras viva*

PRÓLOGO

Fue un encuentro casual. Un imprevisto aguacero me obligó a refugiarme en el vestíbulo de una librería. En el escaparate, perdida entre *bestsellers*, guías de viaje, confesiones de famosos y otros libros de variado tema, una cubierta representaba dos rostros, chico y chica, en una escena de cortejo. El título me pareció ambicioso: *La conquista de la felicidad. Claves para disfrutar de la vida*.

Otro libro de autoayuda, pensé.

La lluvia arreciaba. Penetré en la librería y me puse a curiosear libros en las mesas de novedades. De nuevo me topé con la cubierta de la parejita cortejando. Hojeé el libro. Leí un párrafo. Lo primero que me sorprendió fue el estilo: la autora no se iba por las ramas, contaba las cosas llanamente, sin florituras, se sabía explicar, se hacía entender. El libro no estaba empedrado de obviedades para llenar páginas sin decir nada, el común defecto de los libros de autoayuda.

No, no era un libro de autoayuda. Era un libro de autoconocimiento.

Recordé que en el frontispicio del templo oracular de Delfos, en la Grecia de los Siete Sabios, había un aviso que decía: «Conócete a ti mismo». El libro que tenía en las manos obedecía al luminoso proyecto socrático: entendernos, conocer la mecánica de nuestros deseos, de nuestros celos, de nuestros miedos, de nuestros afectos, de nuestras pulsiones secretas.

Yo, entonces, no conocía aún personalmente a Olga Bertomeu, aunque sabía quién era, una prestigiosa psicóloga y sexóloga a la que había escuchado y visto en distintos programas de radio y televisión.

Cuando escampó llevaba leídas veinte páginas. Compré el libro y continué su lectura en casa. Sólo tardé un día en leerlo, pero me causó una honda impresión. Mientras permaneció en las librerías, lo regalé a amigos que, sin excepción, me lo elogiaron. Desde entonces lo he recomendado mucho. Es el libro que el lector tiene en sus manos, convenientemente ampliado y actualizado.

No es un texto de autoayuda, repito, aunque exteriormente pudiera parecerlo. Este libro es, más bien, un plano a mano alzada de la vida. Uno transita por sus páginas como por las estancias y corredores de una casa que nos resulta familiar y, mientras lo hace, se va explicando cosas que antes no entendía. A la luz de sus páginas uno reflexiona sobre sí mismo y sobre los demás, sobre la sustancia de los afectos y sobre el sutil entramado de sentimientos y pulsiones que rige nuestra existencia. Conocer es comprender, y eso

siempre nos viene bien, no sólo porque ayuda a conocer la raíz de nuestras pulsiones, sino porque ayuda a comprender las de los demás y, por consiguiente, a relacionarnos con ellos armónicamente.

El libro nos propone un recorrido, aparentemente despersonalizado, que resulta sumamente útil al lector. Para ello Olga Bertomeu utiliza un lenguaje accesible sin que por eso deje de introducir conceptos de la psicología que resultan imprescindibles para el cabal entendimiento de la materia.

Olga Bertomeu nos explica que la emoción es la clave del desarrollo de una persona. Para ello nos conduce de la mano, con doctrina y ejemplos, a lo largo de nuestro recorrido vital por los afectos y el sexo desde que nacemos hasta que envejecemos. En ese camino, la autora desentraña los ritos, los mitos y los tabúes que nos propone o impone la sociedad, el descubrimiento de nuestra identidad, los difíciles cambios de la adolescencia, el encuentro con el otro, el enamoramiento con sus fases, los secretos de la pareja, el desamor que desemboca en conflicto, los modos de evitarlo, la evolución natural que permite que la pasión desbordante del principio se convierta en otra cosa y en otra y en otra, todas ellas no menos hospitalarias que la primera para el que sabe (o aprende a) aceptar la evolución natural del ser humano; la hoja de ruta, en fin, de ese viaje que llamamos vida, con sus estaciones, con sus incidentes, con sus accidentes, con sus ilusiones y sus desengaños.

El libro de Olga Bertomeu contiene todo lo que se le puede pedir a un libro: que esté bien escrito y que nos sea útil. Recorriendo sus páginas a menudo uno interrumpe la lectura para reflexionar. Nos revela cosas, nos confirma intuiciones, nos abre caminos desconocidos, nos propone recetas de convivencia en las que nunca repararíamos.

En el momento en que apareció, este libro representaba un enfoque inusual de las relaciones humanas que podía considerarse como una ruptura con la tradición. Después se ha visto refrendado por el consenso general, especialmente desde que Daniel Goleman publicara su celebrada *Inteligencia emocional* en 1995 (el libro de Olga Bertomeu es de 1992), en el que subraya la importancia de los aspectos emocionales. Pocos advirtieron entonces que lo que saludaban como aportación novedosa era precisamente lo que Olga Bertomeu venía señalando desde tiempo atrás.

Han pasado años desde entonces y he tenido la inmensa fortuna de conocer personalmente a Olga, de colaborar asiduamente en su programa de radio y de que ella me distinga con su amistad. He aprendido de ella, en persona, tanto como aprendí en sus libros. Su optimismo vital, su alegría, su manera de encarar positivamente los conflictos que nos acarrea la existencia, me han parecido ejemplares. Por eso la tengo por modelo y maestra, en el profundo sentido que esta palabra tuvo en otro tiempo, cuando el idioma estaba menos desgastado; por eso recomiendo, con entusiasmo, la lectura de este libro.

JUAN ESLAVA GALÁN

INTRODUCCIÓN. POR QUÉ ESTE LIBRO

¿Son las cosas como esperaba que fueran?

No.

Ésa es la pregunta que uno se hace más de una vez en la vida, y ésa es la respuesta que en la mayoría de los casos y en la desnudez de la sinceridad, uno se da.

¿Y por qué uno tiene esa sensación de fracaso? Pues porque no es feliz, y *la felicidad*, no nos engañemos, a pesar de las diversas maneras en que cada uno de nosotros necesita entenderla, en ningún caso, al final, se va a hacer sinónimo de *poseer*, ni de *realización de los deseos*, ni siquiera de *tener la fortuna de amar y ser amado*.

La felicidad tiene un regusto íntimo que más se acerca al sentimiento que a la razón, más a una sensación interior de cada uno, que se irradia en los demás, algo que no sólo da sentido a la vida, sino que nos da sentido a nosotros mismos.

¿Y yo, soy yo como quisiera ser?

Quizás la respuesta sorprendente y terrible sea ésta: «Ni sé cómo soy, ni sé cómo quisiera ser, no me he detenido a pensar en ello».

Se nos ha pasado por alto que la primera y única razón de vivir se centra en la más sugestiva de las aventuras: el conocimiento de uno mismo, del yo.

Porque conocer es comprender. Porque conocerse es comprenderse. Y pudiera darse el caso, estoy convencida, de que comprendiéndose a uno mismo, a lo más próximo y asequible, estaríamos en mejor situación para comprender al otro, y a los demás.

A buen seguro que, logrado esto, no nos sería tan difícil adoptar esa deseable actitud en la vida de empatizar y de sentir una sincera simpatía hacia las personas, única manera de apaciguar este talante agresivo que, con demasiada frecuencia, impregna nuestras relaciones y nuestro quehacer diario.

Es cierto que cada uno de nosotros es tan peculiar que viene a ser un ejemplar único e irrepetible de nuestra especie, pero, a pesar de eso, sigue habiendo rasgos y aspectos, ¡muchas cosas!, que nos son comunes y que desde nuestro conocimiento particular, podríamos abordar para mejorarlos.

Recuperar la esperanza en el yo puede significar recuperar la esperanza en el hombre. Si en el ámbito individual se modifica algo, también algo se modifica en un espacio más amplio. En ningún caso debemos minimizar nuestra capacidad de influir en nuestro pequeño e inmediato entorno por modesta que sea esa repercusión.

Si analizamos las causas del malestar, del displacer, de las angustias y de la infelicidad, de estos compañeros casi constantes en nuestra existencia, algo se podría cambiar, no digo todo, pero sí algo, quizás mucho...

Nacer, crecer a trancas y barrancas, encontrar tu hueco, amar y desamar, entregarte o reservarte, negarte, sobrevivir fatigosamente, ser tú o ser nadie, envejecer y morir por obligación, todo eso y más, hace de nosotros, por lo que se ve, un colectivo peligroso que se necesita y se odia, que busca la felicidad y que, sin embargo, se amarga la vida.

Los humanos constituimos un colectivo del que cabe esperar todo; dominamos la Tierra y mantenemos una relación de amorodio con ella: creamos y nos enaltece con nuestras obras, para, casi simultáneamente, ensañarnos de tal modo con ella que llegamos al más repugnante nivel de degradación.

Somos esos que destruimos y que vamos hacia nuestra propia destrucción, envueltos en un fatuo alarde de progreso, envueltos en un engañoso concepto de felicidad.

Somos hombres, ese extraño híbrido que oscila entre el animal y el ángel, y que, al parecer, optó por apropiarse de lo más negativo de cada uno de ellos.

Nos apartamos de la biología, sin abandonarla del todo, para acabar esclavizándonos a ella. Sublimamos los sentimientos, las emociones, sin abandonarnos totalmente a ellos para, no obstante, vivir sometidos a sus influjos.

Es como si no lográramos encontrar el lugar que nos corresponde, o como si no lográramos inventarlo, en esta evolución que un día emprendimos.

Si fuésemos conscientes de la tarea que nos conviene realizar desde el momento en que salimos a la luz, quizás dispondríamos de la oportunidad de hacer de nosotros, de cada uno para sí mismo, juntos, de todos juntos, es decir, de esta sociedad, los merecedores de un destino mejor.

Pero si no realizamos un análisis serio de la situación, no podremos sacar las conclusiones necesarias que nos permitan cambiar las circunstancias que nos son adversas. Para elegir el camino adecuado es imprescindible saber a dónde queremos llegar.

Tal como nos lo hemos planteado hasta ahora, estamos abocados a seguir repitiendo errores insistentemente, y a no facilitar la tarea de quienes nos sucedan. No ensayamos otras alternativas, y así, continuaremos consumiéndonos en la angustia, en la decepción, en la frustración de las perspectivas, en el supuesto de esperar algo posible y deseable.

Si nos centramos en el discurrir biográfico del ser humano, podríamos hacer una consideración ordenada de las diferentes etapas por las que atraviesa nuestra vida: hitos importantes, momentos difíciles, decisiones inadecuadas, o propuestas incorrectas que al final nos colocan en una situación de desarmonía personal e interpersonal.

A fuerza de marcar distancias, nos hemos aferrado a un medio extraordinario de comunicación: la palabra. Y ¡ni por ésas!, sigue persistiendo ya como algo crónico la incomprensión. Hemos logrado convertir la palabra en un escondite, en un instrumento

prepotente que incomprensiblemente nos limita porque ha relegado al olvido otros modos de comunicación, aquellos que se realizan a través de nuestros sentidos.

Y ahora, inválidos, mutilados y atrofiados esos instrumentos de que nos dotó la naturaleza, nos refugiamos en el ruido de significados ambiguos que nos desconciertan y desorientan cada vez más de la meta deseable.

No puedo considerar otro objetivo en el quehacer responsable de esta sociedad que no sea el de propiciar seres más alegres, con una existencia más llevadera, más enriquecedora. Quiero decir, seres más felices.

Al repasar minuciosamente este complejo tinglado que hemos sido capaces de montar, he llegado a la convicción dolorosa de que las propuestas que se nos hacen y que nos hacemos no van dirigidas a alcanzar un más alto grado de solidaridad entre las gentes, en la familia, entre la pareja, incluso con uno mismo, hacia eso de «llevarse bien con uno mismo». Todo lo que se propone se reduce a multitudinarias soledades, estrechas distancias que nos asfixian y nos hacen conscientes de nuestro desvalimiento.

Nos han distraído tanto, nos han mentido tanto que llegamos a creer que aspirar al placer en la vida supone inclinarse forzosamente a lo trivial, y algo más, a lo desordenado y obsceno.

Nos hicieron volver los ojos hacia los paraísos perdidos, hacia la dicha en el más allá, y se nos olvidó intentar una vida realmente gozosa; se nos quiso hurtar el derecho a exigir una vida placentera para sentirnos felices.

Nos han repetido hasta la saciedad que el sufrimiento enaltece y adquiere categoría de virtud, en tanto que el placer degrada.

Que el sufrimiento va a estar presente en nuestra vida, ¡pues claro que sí!, pero no se trata de catalogarlo en el haber de medallas, sino en el de avatares; mientras que el placer, ese placer de que seamos capaces de disfrutar, habrá que apuntarlo en la cuenta de lo deseable y logrado, y ojalá que vivido hasta el fondo, para que nos deje huella en el corazón y un gesto afable en el rostro.

Tengo la impresión de que ha prevalecido una triste y malsana intención: hacer de los humanos unos extraños seres, un tanto sádicos, que más se satisfacen con los reveses de los demás que con sus aciertos. Insolidarios y violentos, solapados y rencorosos, vamos dejando un rastro de amargura. Erigidos en adalides de la justicia y de la libertad, acabamos enredados en la maraña de nuestros propios mitos y de nuestros tabúes.

Eternamente tutelados, no se nos permite asumir el peso de nuestra propia responsabilidad; quizás ocurra también que más bien estemos dispuestos a eludirlo.

Lo cierto es que nuestra pomposa civilización ha logrado desarrollar en nosotros una aparente capacidad de adaptación a un medio que nos es hostil y que hacemos hostil. Vivimos un espejismo que una vez se desvanece, deja a la vista los escombros de lo que pudo ser un mundo casi feliz.

El panorama es desolador:

- Personas que no se soportan a sí mismas, devoradoras de fármacos, el maná de nuestra era; vendedores de espumillón y serpentinas; viajeros cabizbajos en el tedio de la noria.
- Niños no queridos, amontonados, prematuros embriones que no madurarán ni el tiempo ni el amor; criaturas tristes, constreñidas en moldes obsoletos; infelices criaturas para quienes no se inventa un mundo mejor.
- Adolescentes turbulentos, incomprendidos, ávidos, estrangulados por las prohibiciones, por los horizontes borrados. Ahogados por el pudor unos, rebeldes e insolentes otros. Gozosos por el deseo; derrotados por la ignorancia y por las exigencias de los adultos, están abocados a un destino común: abolir su propia libertad y llorarla el resto de sus días.
- Adultos alineados en una carrera que les lleva a ninguna parte, o quizás sí, a la frustración, al vacío, a consumir y a consumirse; entretenidos y estancados en la ensoñación de lo que pudo ser, angustiados por obtener lo que no precisan. No son.
- Viejos arrumbados, acobardados por el reloj inexorable; alimentados con las dudosas mieles de un falso ayer mejor. Olvidados, olvidaron que lo único que nos puede acompañar hasta la muerte para sentirnos vivos hasta entonces es el amor.

El panorama es tan desolador que hemos aprendido a mirar hacia otro lado.

Pues bien, todo esto que pienso y siento, porque me toca vivirlo a diario, es lo que me lleva a escribir estas páginas.

Deseo hacer un repaso, un recuento de los momentos cruciales de nuestra vida, en los que se decide, y en ocasiones de forma irreversible, nuestro destino, y con él, la posibilidad de ser felices.

A lo largo de ese recuento no pasa inadvertido ese anhelo común a todos nosotros, consciente o inconsciente, de bienestar, de placer en el más amplio sentido de la palabra, y también en el más tópico, unido al sexo, el más prohibido de los dones.

Será el placer, su presencia y su ausencia —su presencia inadvertida, su ausencia lamentada—, el hilo conductor por el que discurrirá nuestra biografía. El placer decantará esa cuenta de resultados hacia la felicidad o la infelicidad, y el sexo con él.

Tan sólo nombrar la palabra «sexo» debería remitirnos a sentirnos aludidos en nuestra esencia, en esa gozosa esencia con la que comienza cada vida.

Es mi intención que aquí el sexo represente ese impulso que nos ha de llevar al conocimiento de nuestra realidad, sin obsesiones ni prejuicios, sin exaltaciones ni apoteosis: sin condenas.

Consideraré el sexo como esa oportunidad de asemejarnos o diferenciarnos por algo intangible pero trascendente: las sensaciones, los deseos, el gozo, el placer. Asimismo, intentaremos no olvidar el cuerpo, e ir más allá del cuerpo, de los órganos, de las formas que nos igualan y diferencian en dos grupos cuando de reproducción se trata, no para el sentimiento, la emoción, la sensación.

Me gusta pensar en el sexo como en ese recóndito reducto que nos es común, en el que, en última instancia, ante el revés de los sueños, podemos encontrar una brizna generosa y eterna de placer, de felicidad.

Capítulo uno

El amor y el deseo: un buen comienzo para la vida

*La sombra pide seres que se entrelacen,
besos que la constelen de relámpagos largos,
bocas embravecidas, batidas, que atenacen,
arrullos que hagan música de sus mudos letargos.*

Hijo de la luz y de la sombra, MIGUEL HERNÁNDEZ

En tan sólo un instante la nada se hace algo.

Un día, las miradas van más allá del rostro y del cuerpo. Las caricias se deslizan sobre la piel y los besos llevan un mensaje cálido que va destinado a lo más hondo.

Los cuerpos bailan y chocan en una danza mágica, en un ritual de iniciación a la vida. Comienza esa lucha agitada en la que dejas escapar una parte de ti; te derramas y te entregas para trascenderte, para seguir dejando un rastro que se pierde en el tiempo de nuestra existencia.

Los cuerpos escriben un poema de lujuria que no sólo dice belleza, sino que también transmite vida. En cada uno de nosotros, inevitablemente van unidos sexo y vida. Y aunque el sexo es lo que permite que nos multipliquemos, ésa es una razón biológica que puede ser suficiente para cualquier animal, pero que no lo es ya para el hombre.

En nosotros la fuerza de la biología se diluye en la primigenia fragancia a hembra y a macho; para todos un mismo origen: sudor, gemidos, susurros, jadeos, y el frotamiento profundo en la más honda de las caricias de la que emergerá la luz.

El sexo en nosotros trasciende la biología porque sentimos la necesidad de fundirnos en un nuevo ser que no será ni tú ni yo, pero que sí debe quedar por siempre como un retrato del amor.

El amor rebosa, borbotea, fluye y se hace mucho más que un baile profundo y primitivo. Sólo para el hombre la biología se somete a un sentimiento, a un proyecto de vida que dos desean y piensan.

¿Somos conscientes de que el sexo es la única capacidad humana, el único don dirigido hacia el placer exclusivamente? Eso es algo evidente si nos paramos a pensar en el sexo como una necesidad de amar, como un modo de divertirnos, como el único juego en el que todos deben ganar, como una manera de percibir y de comunicar a otros nuestras sensaciones y emociones.

Ser padres es mucho más que ser pareja. Supone asumir la responsabilidad en nombre de quien no tuvo la oportunidad de elegir la vida. No está en la mano de nadie la posibilidad de pedir la vida, ni de discutir las condiciones o escoger padres, ni siquiera terruño, o tiempo en que vivir. Tampoco está en nuestras manos el esbozar el modelo del hijo que se desea, no hay catálogo, ni hoja de pedido en la que hacer constar rasgos, capacidades ni cualidades; tampoco existe hoja de reclamaciones. La tarea correrá a cargo del azar unido al juego combinatorio y caprichoso de los genes. Ellos tendrán la última palabra.

Por eso, sólo el amor y el deseo, por eso sólo el enorme gozo de poner en marcha una delicada obra de arte, pueden explicar debidamente, de buena fe y sin culpabilidad, el inicio de la vida de un hijo. Para una persona que no tuvo voz a la hora de solicitar la existencia, siempre será un regalo saber que la primera brizna de su vida germinó lejos de la vergüenza y del rechazo, lejos del miedo y de la ansiedad, bien empapada y arropada de amor y de placer.

Nuestro amor hacia quien aún no es nos exige un esfuerzo de sensatez, de sentido común para controlar lo que sí está en nuestras manos: impedir ante la evidencia de situaciones, hechos o una realidad conflictiva, que entren en ese juego de la fortuna y del infortunio, elementos que puedan malograr lo que debe ser un resultado feliz. Lo más conveniente sería, en tales casos, desistir de la intención de hacer un hijo. Desear lo mejor para un hijo es previo a ese chispazo silencioso y escondido con que se crea la vida. La sensatez es previa al frenesí de la pasión.

Ser padres es una vocación, no una necesidad. Es un compromiso entre dos que obligará a más de dos, sustentado por la razón y el amor, por un sentimiento solidario para beneficiar a un tercero y ser útil a la sociedad.

No podemos olvidar que cuando dos personas se aman, cuando se entregan al goce el uno del otro, se envuelven en un acto íntimo. No sucede lo mismo cuando una pareja desea y decide engendrar; en tal caso se trasciende la intimidad para convertirse en poco tiempo en un acto social. Ese ser que traemos de la nada pronto ocupará un lugar en el mundo más allá de sus padres, de forma que todo un ámbito social se verá afectado con su presencia. Por esa razón, ese acto íntimo, de alcoba, debe estar dirigido conscientemente a generar también un ser social.

Cuando nacemos, nacemos sexuados; algo que condicionará toda nuestra vida desde la primera bocanada de oxígeno que llena nuestros pulmones hasta el último suspiro.

Llevamos con nosotros esa cualidad gratuita, injustamente maltratada, para endulzar y compensarnos de los malos tragos que nos toquen vivir.

Somos portadores de una sin par forma de divertirnos, un juego en el que retozar y solazarnos, un juego que invita como ninguno a participar. Somos dueños de una feliz forma de ser que nos permite percibir y comunicar a otro nuestras sensaciones, nuestras emociones y sentimientos, que nos permite amar y ser amados.

Poseemos una fuente de vida de la que mana ese impulso que funde dos biografías para hacer una historia común. De nuestro sexo, a golpes de deseo y amor, surgirá la más apasionante de las aventuras: dar vida a otro ser, ese ser que tan sólo con pensarlo ya nos causa alborozo y cuya existencia y presencia ya nos llena de felicidad.

Jamás se podrá entender esta odisea de ser padres como un capítulo placentero y dichoso de nuestra vida si no es fruto de un acto libre de decisión; porque si lo dejamos en manos del azar, puede llegar a ser una pesada obligación, muy difícil de llevar.

Tendemos a mitificar la maternidad más por el sufrimiento y el esfuerzo que suponen, más por la necesidad de reconocimiento de méritos, que por el gozo de la creación voluntaria de un nuevo ser diferente a todos, tarea esforzada e interminable, pero ante todo gratificante y enriquecedora. No es fácil comprender eso para una sociedad en la que más de la mitad de los embarazos que se producen son no deseados y se viven como una penosa carga que se soporta nueve meses en el vientre y el resto de la vida sobre los hombros.

¿Qué futuro le cabe esperar a un ser cuyos padres no le dijeron aquel día: «¡Ven y únete a nosotros en este momento de amor!»? ¡Mal pronóstico de futuro cuando aquellos que deberían ser incondicionales desde el comienzo no cuentan contigo y te rechazan! ¡Mal pronóstico para un hijo al que le tocará vivir en una sociedad crítica y despegada, irresponsable e injusta, insensible y sensiblera, que se lamenta eternamente del doloroso destino de sus criaturas, y sin embargo no se emplea a fondo para evitarlo!

Todos sabemos bien las consecuencias a que nos puede llevar si un ser no es deseado y se vive como un obstáculo perturbador. Sabemos perfectamente que un hijo se puede utilizar de alarde de cara a la galería, para realizar en él los proyectos que se frustraron en nuestra vida, o como chivo expiatorio de nuestras culpas o de nuestro malestar. Y todo eso, en lo más escondido de un falso hogar.

Son demasiados los críos maltratados; pequeñas criaturas que no han recibido su ración de caricias porque sus cuerpecitos no se han hecho para ser acariciados: magullados por los golpes y por el desamor, heridos en la carne y en el alma, son víctimas inocentes de un sufrimiento excesivo, a veces, imposible de soportar.

Cuando no son el amor y el deseo quienes asisten al chispazo mágico que es el soplo de la vida, ni son los sentimientos que concurren en un hombre y en una mujer en ese momento en que el compromiso se sella, ¿podrá mantenerse el compromiso de asistir, respetar y amar solidariamente a ese ser? Difícilmente.

Y si los vínculos de amor y de respeto, de deseo, de bienestar, no están presentes en quienes tienen la responsabilidad directa sobre ese invento al que dieron su nombre, ¿podemos esperar lo debido de la sociedad?

A la vista está que no es fácil para esta sociedad nuestra hacerse cargo del crecimiento indiscriminado de la gente, y buscarle un lugar, un huequito a cada cual donde ubicarse y sentirlo como propio, predispuesto para él. Todo tiene un límite, y los bienes, además de limitados, están mal repartidos.

Es preciso convocar a la cita de la vida con las humildes garantías de estar dispuestos a velar por el bienestar de cada persona. Se trata de tomar medidas previas, inteligentes y solidarias que eviten el tener que recurrir a ese medio abominable que la humanidad ha inventado para regular de forma drástica y salvaje el crecimiento de su población: las guerras de fuego y de miseria sirven para eliminar el excedente de humanos además de para conseguir otros objetivos inexcusables e inconfesables. Sorprendentemente, este sistema de control demográfico de la población no es atacado con la dureza necesaria por quienes sí son sumamente críticos con otros medios de control de la natalidad.

Tal parece que hemos preferido «inventar» un lugar donde amontonar a los que sucumben ante esta madre desnaturalizada e injusta que es nuestra sociedad, en la que no se tiene derecho a la supervivencia digna, que esconde a quienes no pueden convertir en pan el sudor, ni las lágrimas en sonrisas, y a los que se van a perder en el paraíso negro de los viajes sin retorno, para ser olvidados.

Por eso, cuando somos sensibles y conscientes de las dificultades que supone vivir con uno mismo y con los demás, y a pesar de eso estamos dispuestos a acompañar responsablemente al hijo en su caminar por el mundo, entonces podremos decirnos: «¡Ahora sí! ¡Ahora es el momento!».

Dos sonrisas se dibujan en los labios. Dos miradas cómplices y sugestivas se cruzan. Son dos miradas de entendimiento. Se entrelazan piernas y cuerpos para adherirse piel a piel. La caricia se hace más profunda en busca de un destino lleno de futuro.

Plenitud; la mujer siente dentro de sí a su hombre, hoy él no es sólo su amante, es el sembrador; la mujer siente el cálido mensaje que llega a su vientre para llenarlo de la historia venidera: fragor de pasión, borrachera de amor que busca fundirse en una nueva biografía común.

Cuando esto ocurre, no tendremos pudores, no habrá vergüenza ni rubor, porque podremos contar a nuestro hijo que esa preciosa y silenciosa presencia suya en nuestras vidas se inició con el deseo y el amor.

Engendrar: un acto más allá de la biología

Durante un tiempo se han ensayado las caricias, se han compartido risas y algunas lágrimas. El sentirse acompañado se hace costumbre. En este período de acople, se logra el sentirse pareja. Codo a codo y orgasmo a orgasmo.

Dos cómplices trazan un proyecto de futuro común: les inunda el amor, la abundancia de sentimientos, la necesidad y el deseo de permanecer juntos mucho tiempo, todo el tiempo; los dos han sido tocados por la curiosidad hacia una nueva experiencia compartida.

Cuando hombre y mujer se armonizan, el mecanismo de engendrar se envuelve en un efluvio casi mágico en el que se abandona el cuerpo hasta el extremo en que la emoción, por sí sola, es capaz de desencadenar lo que la naturaleza no tenía previsto. La biología llega a rendirse en ocasiones ante los sentimientos, y entonces, la mujer puede liberar con sus emociones un óvulo maduro inesperado. En esta danza donde el acople se hace perfecto, se ensaya el más antiguo de los rituales: ese ritual que intenta convencer y rendir para provocar los orígenes de la vida.

El hombre en cada experiencia de placer derrama la posibilidad de engendrar. Él sigue más de cerca que su compañera los pasos que le marca la naturaleza. La mujer, quizás en un movimiento de inconsciente rebeldía, se aparta de los imperativos biológicos y disfruta del placer: unas veces en pos de inventar una nueva vida, y otras, para solazarse exclusivamente en el goce del encuentro, sin ir más allá.

En el hombre y la mujer el encuentro sexual ya no es suficiente razón para engendrar, sino que es necesario que asuman el rango que han alcanzado en su evolución, para no dejarse arrastrar por el instinto y perder el control de un acto que se debe realizar con responsabilidad.

Placer sí, todo el placer para disfrutar, pero sin olvidar nunca las posibles consecuencias del placer.

El hombre, con su movimiento de vaivén, prepara el camino. Con la primera sensación placentera, de su pene erecto fluirá esa primera gota cristalina que hará suave el deslizamiento hacia el interior. La mujer, al son de su excitación, rezumará las gotitas del deseo, que harán de ese interior un lugar jugoso y acogedor para el abrazo genital. La vagina se convierte en una vía rápida que facilitará el encuentro. Entonces se deposita en el umbral del angosto cuello uterino esa generosa carga de semillas masculinas que la naturaleza ha dispuesto para iniciar la dura competición por alcanzar la meta: ese óvulo recién salido del escondido folículo, dispuesto a anidar en cuanto se sienta invadido y fecundado.

Los espermatozoides realizarán un largo viaje de horas a través de ese territorio cálido y desconocido que es el habitáculo femenino, deseosos de cumplir el mandato imperioso que llevan en su esencia. Ascenderán en una vertiginosa carrera por los oscuros vericuetos de la vagina y del útero para avanzar por caminos jamás vistos, en pos del premio.

Se trata de una llamada que todos ellos han escuchado. La lucha empieza. No obstante, sólo uno de entre todos los espermatozoides, el más fuerte, el más hábil, el más rápido, alcanzará su objetivo. Tan sólo uno conseguirá entrar en ese óvulo que la mujer libera.

Todo se ha dispuesto con precisión exquisita; sólo se consumará el encuentro de forma fructífera, si óvulo y espermatozoide son puntuales a la cita. El único lugar posible para que se produzca la chispa vital es ese discreto rincón destinado a la fusión amorosa en la trompa uterina.

Dicen que la vida empieza cuando el espermatozoide del padre atraviesa decidido la pared del óvulo de la madre. Así comienza la vida, aunque ni hombre ni mujer tengan en ese momento la evidencia de que está ocurriendo. La proeza del vencedor culmina con éxito, en el más absoluto silencio.

Sea envuelto en amor o en indiferencia, siempre forzado por la presión del instinto, al margen de las intenciones y de los deseos de los padres, se viene realizando el acto de creación de vida a lo largo de la historia de la humanidad.

El óvulo fecundado, henchido por la célula masculina, desciende con cuidado, lentamente, hasta ese lugar donde aferrarse, para entregarse enseguida a la mitosis, esa aventura personal de múltiples divisiones y transformaciones que desembocará en el embrión, un primer esbozo de ser humano.

Sin embargo, y a pesar de que la naturaleza tiene muy bien estudiados todos los pasos a seguir en este lance, no siempre discurrirá correctamente este proceso de creación. Ésta es una carrera de obstáculos múltiples que habrán de salvarse. Son tantos los avatares físicos, emocionales y de su entorno que tendrá que superar la madre que inicialmente nada se puede vaticinar acerca del nuevo ser.

Sabemos que ahí, en el óvulo, y ahí en el espermatozoide, se esconde un nutrido bagaje que a través de los siglos y del sexo han ido depositando nuestros padres y en ellos todos nuestros ancestros, desde lo más remoto de los tiempos. Pero nada sabemos de lo que el azar ha destinado para el óvulo o el espermatozoide concretos que van a engendrar ese hijo.

Se trata de una caja de sorpresas en la que lo mismo se guardan dones, como lamentables taras que se sufrirán de por vida.

En esa primera entrega que vamos a hacer al hijo, le transmitimos los rasgos de su rostro y el color de sus ojos y del cabello; la forma de su cuerpo, defectos físicos y mentales, la salud y las enfermedades; la belleza y la fealdad, la estructura básica de su inteligencia y de su personalidad; también un cerebro sorprendente, que un día le permitirá el pensamiento y la palabra y el amor.

Por último, seguramente le transmitiremos mucho bueno y también algo malo, y muy poco que esté en nuestras manos controlar en esta primera etapa. Pero aun siendo poco, es algo que sí podemos decidir. Los conocimientos científicos avanzan, y aunque no es posible seleccionar previamente cuánto de bueno quisiéramos que adornara al hijo, sí que lo es en muchos casos evitarle sufrimientos a ese ser que merece todo nuestro respeto y amor. Cuando por los medios de que hoy disponemos, se detecta que ya desde los inicios sufre graves trastornos que van a convertir este mundo para él en un medio mucho más hostil e imposible de lo que suele ser, sí que podemos ser solidarios con él no obligándole a soportar esa difícil realidad.

Éste es el momento de supeditar nuestras ilusiones y nuestros prejuicios al bienestar futuro de quien, no pudiendo hacer nada por sí mismo, delega en quienes han de desear la máxima felicidad para él.

Gestar: nueve meses para hacer un hijo. Nueve meses para hacer una madre. ¿Y del padre qué?

*El hijo está en la sombra que acumula luceros,
amor, tuétano, luna, claras obscuridades...*

Hijo de la luz y de la sombra, MIGUEL HERNÁNDEZ

Una vez que hombre y mujer han hecho su dádiva, y el aporte del uno ha quedado mezclado con el del otro, queda sellada de forma indeleble e irreversible la herencia genética. Ahí está ya la materia prima sobre la que se modelará un ser humano.

No obstante, no debemos de olvidar que, a pesar de esta determinación genética, aún resta mucho camino por recorrer, y que, incluso en los casos en que este primer aporte sea de la mejor calidad, nada es definitivo. Durante esa frágil pero tenaz elaboración que tiene lugar a lo largo del período de gestación —aún escondido en la tibia oscuridad del vientre materno, hasta llegar al producto final—, nada de cuanto suceda alrededor será ajeno al embrión de persona.

El ser humano es una película virgen en la que se irán plasmando en mayor o menor grado los acontecimientos del entorno, siendo en todo momento la madre el filtro, la mediadora entre ambos.

A través de la sangre, del aire que respira, de los latidos de su corazón, de sus pensamientos y sentimientos, de sus alegrías y tristezas, a través de ese ser en que se anida, se vivirán las experiencias externas, así como su historia personal, aún sin tener conciencia de ello.

Algo ya palpita. Él no lo sabe. Madre e hijo se preparan para una vinculación de por vida. Los lazos afectivos de unión se inician durante la gestación, y perdurarán, en el supuesto de que las relaciones familiares discurran según lo esperado, como algo perpetuo en el ámbito emocional, un nexo psicológico que no tiene parangón en ningún otro animal.

Ésta es, sin duda —o debería ser—, la mejor etapa de nuestra vida: nos vamos desarrollando y creciendo de forma imperceptible y silenciosa, recorremos ese camino que nos lleva de lo meramente intuido, de lo microscópico a lo evidente, en constante compañía; atendidos día y noche, en todo momento, sin salvedad; alimentados y vivificados por el soplo de la madre; flotando ingrátidos en ese pequeño océano interior, dormitamos sosegados con el cadencioso latir del corazón de la mujer que nos llena de vida.

Éste no sólo es tiempo de creación de una verdadera obra de arte, la más sorprendente entre todas las posibles, también es tiempo de preparación para la madre y para el padre, aunque a él le toque un poco más de lejos en esta etapa. En todo caso es un tiempo misterioso, por más que se le estudie.

Y aunque ese proceso de creación que se realiza en las entrañas de la mujer está programado, en ocasiones incluso muy a pesar suyo, ello no impide que el hecho de tratarse de un hijo deseado o no tenga una especial relevancia: el futuro de una persona también se gesta en gran parte en el útero materno.

No puede ser lo mismo que la mujer se someta apática, desganada o contrariada a los dictados de la naturaleza que cuando esa mujer asume feliz el acontecimiento y colabora positivamente para recorrer gozosa el camino que la biología ha trazado para ella.

La mujer que ha vivido el gozo de sentirse llena de su hombre, ahora vivirá la dicha de sentirse llena de su hijo: serán muchos días de mutua compañía física, anónima primero, muy personalizada después.

Cuando una mujer es consciente de su protagonismo, el tiempo de gestación lo vive como un tiempo de descubrimiento para sí misma; también como la oportunidad de ser la transmisora de esa experiencia para quien no tiene la suerte de vivir en sus carnes la germinación del hijo. El hombre debe ser un partícipe activo, debe saber que es mucho lo que puede aportar, su atención y su cariño le dirán a la mujer que no está sola, que éste, tal como es de desear, es un acontecimiento compartido.

Hombre y mujer han de asistir fascinados al hermoso cambio que se produce en el cuerpo de la madre: cómo se agrandan y se hacen turgentes los pechos; cómo se borra la cintura para hacer cómoda la estancia del feto en el vientre; cómo el rostro se hace transparente y deja escapar del interior la luz radiante de la ilusión, de la nueva esperanza.

La naturaleza poquito a poco llevará adelante su cometido, pero hay algo que no debemos olvidar: el ser humano ha superado en buena medida el servilismo total hacia los dictámenes de la biología. Esto supone cargarse de protagonismo y responsabilidad, no poder ya delegar esa responsabilidad de la gestación exclusivamente en la *madre natura*, como sucede en los animales.

Significa que tenemos un tiempo preciso y precioso, un tiempo largo por la impaciencia que supone la espera para el encuentro con el ser querido, un tiempo corto para que ambos, padre y madre, logren una adecuada preparación que les permita asumir el papel que les va a tocar desempeñar.

Entre los humanos prima el papel de padres psicológicos sobre el de padres biológicos. En realidad nueve meses es poco tiempo, un curso académico, de dudoso aprovechamiento, un tiempo récord para hacer de una mujer una madre, para preparar al hombre a quien siempre se mantuvo a distancia, como extrañado del acontecimiento que se fraguaba en su mujer.

Aunque la naturaleza nos ha dotado de la capacidad de gestar un hijo, teniendo en cuenta que la gente no crece en el vacío, que llevamos en nuestra mente toda la cultura y toda la incultura de la sociedad que nos rodea, en el caso de los seres humanos se hace precisa una preparación a la hora de tener un hijo.

A lo largo de nuestra vida son muchos los mensajes que nos llegan a cuenta de la reproducción de la gente. Varias son las causas de la distorsión, de lo erróneo de estos mensajes: el estar ligada la reproducción al sexo —tabú donde los haya—, la mitificación de la maternidad, la necesidad de la mujer por resaltar ese eventual protagonismo que se le permitía, y la mucha, muchísima ignorancia en que se ha vivido.

No es extraño encontrar mujeres cargadas de miedos y angustias además de su embarazo, porque esta sociedad que mitificó la maternidad, a buen seguro, para garantizarse la dedicación incondicional de la población femenina al cuidado de la prole, sin embargo no dispuso los medios de protección y asistencia a la mujer antes, durante y después del embarazo.

Por tanto, es frecuente, pues, encontrar mujeres que viven su embarazo como una enfermedad, aunque discurra por los cauces normales. Quizás fuese menos frecuente si los hombres prestaran mayor atención y más colaboración a su mujer haciéndola sentir acompañada en ese proceso.

Tampoco es extraño ver mujeres llenas de tristeza por la pérdida de la estética. Seguramente esa situación no se daría si el hombre le supiera o le quisiera transmitir su complacencia ante su vientre abultado, que lo supiera acariciar, que la convenciera de toda la belleza que ve en él. Si una mujer se siente amada por sí misma y no por sus formas exclusivamente, no se sentirá temerosa o reacia a pagar el tributo que exige la naturaleza a la hora de tener un hijo.

Y, ¡cómo no!, rara es la mujer que durante los nueve meses de su embarazo no vive como una amenaza el momento del parto. La que lo espera atemorizada lo vive con sufrimiento y lo cuenta exagerando la experiencia para convertirla en tortura, no hace otra cosa que consolidar el inquietante circuito básico de información sexual sustentado en esta sociedad. De madres a hijas se transmite la secular maldición bíblica. En escasas ocasiones se explica que en un parto que discurra sin complicaciones, el gozo supera y palía el dolor.

En muchos casos, las dudas sobre la normalidad del futuro bebé salpican de ansiedad el embarazo. Y en no pocas ocasiones la mujer se siente superada por la responsabilidad que supone la maternidad, se siente aplastada, asfixiada, vive con angustia el paso de los días hacia el encuentro con el hijo. Si esa emoción no se «metaboliza» a tiempo, paulatinamente, las consecuencias pueden ser desastrosas tanto a la hora del parto como un poco después, cuando llega el momento de tomar al bebé en brazos, de darle el pecho o de entregarte al cuidado de un ser tan desvalido.

Es cierto que el progreso suele tener un carácter ambiguo de cara a la humanidad: nos beneficia y nos perjudica simultáneamente. En este caso, podemos sacar partido de cuanto hemos aprendido acerca de los seres humanos y aplicarlo para beneficiar tanto a la madre como al hijo; en definitiva, a la humanidad: un buen comienzo siempre será el mejor preámbulo para una vida más feliz en lo venidero.

Mujeres y hombres pueden prepararse con antelación para llevar a cabo de forma satisfactoria el proyecto común más importante de su vida: ser padres. La improvisación nunca será aconsejable en un hecho tan trascendente. Son demasiados los riesgos que se corren, quizás con lamentables consecuencias.

Es curioso, pero resulta sorprendente que las personas concedan mayor importancia a cosas de segundo orden que a las que van a incidir de forma vital en el nuevo ser. Para la mayoría de las mujeres tiene un interés enorme el proveerse tanto para ella, como para el bebé, de la ropa adecuada en este período; reunir un ajuar para el crío, disponer un cuarto, una cuna... Es bueno prever ese hueco que el crío va a ocupar en el hogar, pero lo es más preparar el lugar que le corresponde en la vida de sus padres, de la familia e incluso de la sociedad.

La mujer que se embaraza voluntariamente tiene delante de ella todo un abanico de tareas que realizar, incluso obligaciones que atender. Pero es prioritario tener en cuenta aquello que pueda perjudicar al ser que se está gestando, y sin dejar de lado cuanto convenga a la mujer. Toda madre es ante todo una mujer con múltiples facetas en su vida que deberá coordinar para no sentirse defraudada o alienada en un futuro próximo.

Además, el estilo de vida que lleve una mujer incidirá en el desarrollo cualitativo de su hijo. Por eso, es conveniente:

- Mantener una alimentación sana y suficiente, ¡nada de comer para dos!
- Llevar una vida con normalidad, como antes del embarazo.
- Que atienda su trabajo.
- Preparar su cuerpo y su piel para las transformaciones que vayan a tener lugar.
- Informarse sobre todo lo que va a ocurrir en ella, que no tema el parto, sino que lo espere con ilusión e impaciencia.
- Abandonar los hábitos que puedan ser nocivos tanto para ella como para el feto — mucho más vulnerable—, como por ejemplo: tabaco, alcohol y otras drogas, ya que se están creando los cimientos de un sólido edificio.
- Y, ¡cómo no!, cuidar algo cuya importancia resulta inestimable: la vida afectiva de una mujer que está gestando un ser sensible.

¿Cómo podría desarrollarse debidamente ese proceso de creación biológica y psicológica si el hombre que engendró al hijo está distante, como ajeno al milagro silencioso que se lleva a cabo en el vientre de la mujer? Un hombre es mucho más que un semental o un señor que después pagará las facturas y decretará las leyes familiares. Ese rol quedó trasnochado, y en el supuesto de que siga vigente, ya va siendo hora de cambiarlo.

Un hombre puede y debe ser un colaborador valioso si se le hace partícipe y coprotagonista de cuanto ocurre. Un hombre afectivo y cálido que haga sentir a su mujer el valor que concede a la labor que está llevando a cabo es la principal garantía de una

mujer feliz, de una madre que vive en armonía, de un feto que se desarrolla plácidamente.

Los sobresaltos, las angustias, la tristeza, el miedo siempre serán esos ingredientes indeseables que pueden conducir a un desequilibrio bioquímico en el organismo de la mujer; desequilibrio que irá más allá de la placenta, hasta trastocar y perturbar el desarrollo de ese embrión de persona.

¡Cuántas veces el llanto desconsolado de los bebés en sus primeros meses de estancia en este mundo se debe a fuertes dolores en su barriguita: en una importante investigación que se llevó a cabo el factor común que se encontró entre sus madres fue la mala relación de pareja que las llenó de angustia durante su embarazo!

Por tanto, la mujer debe ser ese pequeño-gran escenario donde se desarrolla el principio de una historia que inicialmente debe ser de amor.

Quizás lo fundamental para que la gestación se realice en las condiciones más satisfactorias sea que la vida cotidiana de la pareja siga su curso con toda normalidad. Eso debe significar ante todo que su vida afectiva y sexual discurre placenteramente. Hombre y mujer siguen coqueteando, seduciéndose mutuamente, provocando el deseo del otro, la necesidad de acariciarse y de gozar juntos. El embarazo no debe modificar las costumbres y los gustos sexuales de la pareja, excepto en aquellos casos en que existe una amenaza de aborto, o de placenta previa, y por supuesto, cuando la gestación está avanzada, buscar la postura coital más cómoda y placentera para la mujer. Y, ¡cómo no!, sin mitificar el coito, porque existen otras alternativas deliciosas.

Nueve meses de embarazo es mucho tiempo si lo que se pretende es permanecer en estado de abstinencia total, por lo que privarse del encuentro amoroso y del placer que nos proporciona sólo puede tener consecuencias nefastas. Y más, seguramente, para el hijo que dormita en el seno materno, tiene que ser delicioso sentir cómo vibra su madre y palpita de gozo y amor. No hay que temer, la naturaleza se ha encargado de disponerlo todo: el pene erecto de un hombre enardecido y deseoso nunca dañará a su hijo. Y cuando la hora del alumbramiento se acerca, es cuestión de adecuar la relación sexual a la realidad física de la mujer: seguramente para ella no será nada cómodo sentir el peso del cuerpo de su hombre sobre su vientre abultado y turgente. En tal caso, siempre podremos elegir entre realizar la cópula recibiendo al hombre desde atrás, mientras él abraza las caderas de su mujer. Y si aun así se percibe cierta molestia, podemos elegir para esa última etapa todo un abanico de caricias mutuas, sugestivas y placenteras, que serán el mejor nexo de unión para dos personas que se van a iniciar solidariamente en la empresa de educar un hijo.

En una gestación perfecta, la mujer se sentirá en total plenitud: persona en su ámbito social y laboral; como madre, un nido lleno de tiernos pájaros que aletean en su interior; como mujer, amada y amante, de la mano solidaria de un hombre enamorado.

Parir: dar a luz, envolver en sombras

*La gran hora del parto, la más rotunda hora:
estallan los relojes sintiendo tu alarido,
se abren todas las puertas del mundo, de la aurora,
y el sol nace en tu vientre donde encontró su nido.*

Hijo de la luz y de la sombra, MIGUEL HERNÁNDEZ

Poco a poco, con una lentitud exasperante, se han ido cumpliendo los días. Se ha hecho recuento mil veces de las semanas y los meses, casi de las horas. No sabemos cuándo. La mujer está alerta. Se suceden los estímulos uno tras otro, tratando de identificar el definitivo, el que indica que el momento ha llegado.

La espera se ha hecho larga, impaciente, interminable. Ansiamos la llegada de ese querido huésped interior y familiar, aún adherido a nosotras, del que desconocemos el rostro. Lo ignoramos casi todo, excepto que ya lo amamos. La mujer ha aguzado todos sus sentidos en este tiempo: el olfato se hace selectivo y el oído fino, el paladar exigente, y el tacto expectante y sensible. El fenómeno interno se hace evidente a nuestros receptores sensoriales y se oculta a la vista, se niega hasta el último momento a la percepción de la imagen.

Un bebé jamás tiene prisa por abandonar esa cálida cuna en penumbra que lo protegió durante meses. El crío se abandona confiado como si jamás fuese a desalojar su perfecto escondite.

Pero la naturaleza posee un reloj oculto que no hemos podido descubrir, y que señala la hora del encuentro con la luz.

¿Ya?, se pregunta la mujer: una leve sensación de dolor recorre su vientre, y se pierde. Se aguzan los sentidos, y se permanece alerta. El útero comienza sus contracciones intermitentes acortando paulatinamente la secuencia entre ellas. Cuando se hacen continuas, sabemos que el momento ha llegado.

Ha sonado la hora de la partida y del encuentro.

El bebé se siente urgido a abandonar su hasta ahora confortable habitáculo. Se siente rechazado por un útero que se torna hostil y que, con vigorosas contracciones, le empuja, le obliga a recorrer un angosto y angustioso camino hacia lo desconocido.

Para el menudo ser el parto significa la expulsión de su pequeño paraíso, la pérdida de la seguridad de lo conocido; supone el primer rechazo y el primer sufrimiento. Nacer significa que se ha cumplido una primera etapa y que comienza otra del todo distinta. Nacer significa aterrizar en el reino de los imponderables y de lo fortuito, de la luz y de la oscuridad, del frío y del calor, de la muchedumbre y de la soledad, de las decisiones arbitrarias y de las injusticias, de la suerte y de la fatalidad, del placer y del dolor; del odio y del amor.

Aparecer en este mundo no sólo supone desprenderse de la madre, supone una aventura traumática y desconcertante para este ser chiquito y frágil: recorrer a empujones constreñido el difícil canal del parto; asomar la cabeza y sentirse traccionado hacia el

exterior por unas manos no siempre delicadas; sentir cómo la primera bocanada de oxígeno llena y hiere sus pulmones; sentirse extrañado y dolorido en un medio frío, con luz estridente y con una misteriosa fuerza que tira hacia abajo que en nada se parece al vientre tibio y plácido de su madre. ¿Dónde está ella?, ¿dónde aquel acompasado latido de su corazón?, ¿dónde su olor sedante?, ¿dónde la caricia plácida de sus aguas?

Manos extrañas, diligentes, sí, pero duras, manipulan rutinariamente al bebé: gotas en los ojos, succión de nariz, garganta, lavado del cuerpo y vestido con ropas ajenas a su piel delicada.

Siempre se habló del parto poniendo el acento en el sufrimiento femenino, nunca pensando en que para el hijo se cumple un enorme suplicio, no menor por olvidado. Para los seres humanos, en particular, nacer significa salir a la luz. La madre en ese momento culminante sólo puede garantizarle dos cosas: la una, que una vez que ve la luz, inevitablemente un día volverá a la sombra, a la total oscuridad de donde emergió, y la otra, que lo amará mientras viva. La mujer lleva un útero en el alma del que jamás salen los hijos.

No es de extrañar que se hable de trauma del nacimiento, o de «*shock* epidérmico», éste es, sin lugar a dudas, un mal trago para el pequeño. Por ello, toda mujer que lleve a cabo su maternidad con responsabilidad no sólo debe interesarse en la preparación para el parto por lo que pueda ayudarla a vivir el alumbramiento sin dolor, sino también, y especialmente, en colaborar de forma activa en que la llegada de su hijo a esta vida sea lo más fácil posible.

Eso se puede lograr.

En todos aquellos casos en que no se presenten complicaciones, una mujer consciente del camino que está recorriendo el bebé, que esté dispuesta a empujar en las contracciones, que se mantenga animada ante su inminente aparición, allanará en gran medida ese difícil camino.

¿Y cómo paliar la angustia y el desconcierto de ese crío desahuciado del seno materno? Pues con lo que aconseja el sentido común y la naturaleza, en un fenómeno tan espontáneo y natural, que en gran parte ha dejado de serlo por la excesiva medicalización a la que se le ha sometido en las sociedades avanzadas.

Quizás debiéramos partir de un hecho lamentable: los profesionales que atienden a las mujeres en ese momento cumbre, por lo general, se mantienen a una distancia excesiva del acontecimiento humano que se está produciendo. Es cierto que un trabajo que se realiza cotidianamente tiende a hacerse rutina y a privarse de emoción, pero no deja de ser preocupante el que una sociedad, por una parte se dedique a mitificar determinados hechos, y simultáneamente los despoje de sus aspectos más humanos y sensibles convirtiéndolos en experiencias desagradables, y con consecuencias no valoradas suficientemente, en la vida de las personas.

Pues bien, no resultaría tan difícil para una sociedad que tanto dice importarle el bienestar de sus individuos que propiciara los medios para que al menos su entrada en el mundo se hiciera menos traumática, más humana. Resulta triste descubrir que cualquier animal nace de forma más natural y adecuada que los seres humanos.

Son muchas las mujeres que desde siempre se vienen quejando de la desagradable postura en que se las coloca para parir, postura que sólo resulta cómoda para los profesionales que intervienen en el evento. Una mujer en tal situación de malestar siempre se sentirá menos predispuesta a emplearse a fondo y participar en el nacimiento del hijo. A eso se añade que, aun cuando el parto esté discurriendo con normalidad, los profesionales sanitarios no siempre que es posible permiten la presencia del padre al lado de su mujer para acompañarla y participar en lo que a él concierne en ese acontecimiento que juntos iniciaron y que juntos deben culminar. Para la mujer, la mano de su hombre, su mirada amorosa y emocionada, le supondrán una enorme energía que la ayudará a superar la dura tarea que tiene por delante. ¿Puede haber algo más hermoso?, hacer al hijo juntos y recibirlo juntos.

Y cuando el hijo sale a este mundo arisco, ¿qué puede ser más beneficioso para él que sentirse acomodado sobre el vientre ahora vacío y flácido de su madre? Acurrucado sobre la piel suave y cálida, mullida, percibirá su olor familiar, los latidos relajantes de su corazón, las primeras caricias de sus manos amorosas, incluso podrá chupetear el pezón materno, mientras los demás atienden a la mujer en las tareas finales del parto. Ésa sería la más hermosa y feliz entrada en este mundo difícil.

¿Por qué no se hace? Las prisas, la técnica, la comodidad del personal, son las causas más claras. Todo ello es prioritario, lo esencialmente humano, la sensibilidad, las emociones, pueden esperar, y aún más, se pueden olvidar.

¿Cómo puede sorprenderse y lamentarse la gente de los muchos reveses que le proporciona la vida, de la enorme infelicidad que se llega a soportar? Una llegada tan dolorosa y deshumanizada a la luz no hace otra cosa que presagiar el que nuestra vida va a discurrir en un mundo envuelto en sombras.

Capítulo dos

¿Ese candidato a ser humano? Ser niño, mucho más que un proyecto de hombre

Durante el embarazo de la mujer, el desarrollo del ser humano que lleva en su vientre discurre espontáneamente; en la mayoría de los casos todo se ajusta a un plan determinado. La mujer deja que se haga en ella según la palabra de la naturaleza y se abandona a su sabiduría como si delegara en un piloto automático que obedece órdenes ancestrales sin replicar.

Hasta ahora, aunque valiosísima, la participación de la madre tiene una importancia relativa.

Con el nacimiento se extingue el automatismo de la simbiosis fisiológica madre-hijo. Con el nacimiento se rompe la más íntima de las relaciones físicas.

Nacemos llorando, angustiados por la inexplicable expulsión del tibio edén: un claro presentimiento que podemos mitigar, un mal presagio que es preciso transformar con el deleite del encuentro materno, cara a cara. ¡Si de verdad supiéramos cuán importante es esa impronta de los primeros minutos de vida...!

Con el corte del cordón umbilical se nos aparta del ser del que surgimos para liberarnos de él y para atarnos estrechamente a él. Es el inicio de la más bella forma de dependencia: ese apego afectivo que nos une a nuestra madre es tan vital para nosotros como el aire que respiramos, tan rico y necesario como la leche que mamamos. Así se inicia la más perfecta y sutil adherencia de pieles, de fluidos, de rumores. Porque una vez que el bebé pasa del útero a los brazos, la intervención consciente de los padres se hace extensa y profunda. También se hace extenso y profundo cuanto los padres hagan, digan o sientan aun de forma inconsciente para dejar una huella inevitable.

El niño nace siendo una especie de esponja sensible y receptiva que se irá empapando de cuanto ocurra en su entorno.

Para mí existe un momento mágico tras el parto: esa primera oportunidad en la que la madre se queda a solas con el hijo. Le mira y no se lo cree; acaba de llegar y ya le ama más que a su vida. Le acaricia y le dice con susurros lo impaciente que estaba por abrazarlo y verle la carita. Y se estremece de felicidad.

La siembra comienza imperceptible desde los primeros momentos de la vida; ya nadie duda de su importancia. El terreno se abona para bien y para mal. Casi siempre con la mejor intención, con los mejores deseos de los padres, pero con tanto desconocimiento que no siempre se hace de la mejor manera para lograr los mejores resultados.

Y todo esto se debe a que existe una creencia generalizada acerca de que la naturaleza dota espontáneamente a mujeres y hombres para tan arduo cometido: ser padres. Lo más frecuente es que nos empeñemos en esa tarea improvisando. Y aquí, no cabe la improvisación: nuestra labor, la de todos, estará ahí, reconocible, palpable en cada nuevo ser de nuestra especie, para aplaudirla o lamentarla.

Hambriento y expectante, ignorante de casi todo, sin conciencia de futuro, con tan sólo unas cuantas siluetas evanescentes en su pasado, su destino está en manos de los otros, fuera de sí. El crío se aferra al presente, poco puede hacer, tan sólo quejarse o sonreír, tan sólo demandar a golpe del instinto de supervivencia, quizás de aparente capricho, la atención de los demás, de su entorno. Él no sabe dónde va, pero va.

Desde el primer momento de vida los cambios se van a suceder sin interrupción: de la nada etérea a esa otra nada oscura y temible. Entre luces y sombras, el niño intenta despegar del ser que se arrastra, para convertirse en el ser que se yergue. Pero los días pasan como un soplo entre el bebé y el viejo, pasa la vida de forma vertiginosa en aparente quietud, en un aparente inmovilismo, hasta detenerse con el frenazo seco de la muerte.

Nuestra infancia transcurre en un mundo de claroscuros, en el que algunas imágenes se agigantan de forma inquietante, ante las que el niño se siente aplastado, inerte. En ese mundo la dimensión de las cosas se relativiza: aquello que puede ser de suma importancia para los adultos no merece la más mínima consideración para el niño. Padres e hijos viven al mismo tiempo, pero en dos mundos aparte, y eso es algo que va a ir más allá de la niñez; también los adolescentes vivirán en un mundo simultáneo pero diferente. ¡Cuestión difícil de entender para los padres!

Para el pequeño el tiempo no existe, no tiene medida convencional, o se eterniza un segundo, o vuela la existencia. En su mundo, donde la muerte no existe, él sólo sabe que hay un rincón oscuro donde van a ocultarse todas las cosas, donde se pierden los seres.

Durante la infancia, las personitas recorremos un largo camino que nos lleva del tierno bebé a la pubertad, esa puerta que es preciso atravesar hacia la adultez. Ese largo y variopinto recorrido no se hace en el vacío, ni siquiera en el anonimato, se hace de la mano de una madre y de un padre, aunque no en todos los casos; casi siempre junto a ellos, dentro de una familia, de una casa, de un barrio y de una escuela, en un pueblo o en una ciudad, en una sociedad y en un momento histórico determinados. Todo esto está dispuesto para influir de forma decisiva en los seres que se estrenan en la vida.

Desde muy pronto —mucho antes de lo que los padres imaginan— el bebé percibe y entiende cosas que ocurren a su alrededor, porque el trabajo por sobrevivir requiere echar mano de cuantos recursos se disponga y afinarlos al máximo.

No nos equivocaremos si tratamos de ver en el pequeño un ser en sí mismo, único y diferente en cada etapa de su evolución. No debemos ver en el niño un ser con deficiencias, algo a medio hacer, algo incompleto o inmaduro, que se irá llenando hasta llegar a la adultez, sino que es en sí mismo un ser muy particular, irrepetible, que hay que

considerar en toda su dimensión en cada etapa, aquí y ahora. Las etapas se suceden sin solución de continuidad, y jamás podremos mirar hacia el pasado para tratar de contrastar y comparar. Sólo debemos dirigir la mirada hacia el futuro, con una intención, la de adecuar nuestra intervención en el presente para evitar actuaciones que pudieran tener consecuencias irreversibles y nefastas un mal día.

Las cosas discurren de forma diferente y ventajosa cuando el adulto mira al niño como un ser determinado y peculiar en sí mismo. En general los padres pierden de vista que tienen entre sus manos a una persona, eso sí, a una persona chiquita a la que hay que acompañar y preparar para la vida. Los padres sólo ven al hijo como alguien a quien están dispuestos a amar hasta la muerte, pero a quien despojan, mediante un absurdo reduccionismo, un poco por prepotencia y un mucho por ignorancia, de su categoría de persona individual y total en cada momento. Los adultos tienden con demasiada frecuencia a mirar al crío desde una postura de suficiencia, algo así como bajar los ojos desde un estado de perfección hacia un estado imperfecto, tomando siempre como referente al adulto.

El ser humano es algo muy distinto de una fruta. El ser humano en ese desarrollo evolutivo continuo, sin prisa pero sin pausa, va viviendo etapas con una idiosincrasia propia, aunque no discontinuas, enlazadas muy sutilmente.

No se trata de un ascenso superando escalones, sino más bien de un caminar por una suave rampa que lleva al cénit, para más tarde, del mismo modo, declinar de forma imperceptible.

Durante el largo y complejo recorrido, el niño debe lograr el conocimiento de sí mismo y de quienes comparten la vida de todos los días con él, debe conocer también el pequeño mundo que le rodea para luego comprender el gran mundo, el mundo inquietante que queda al otro lado de las cuatro paredes de su hogar. El crío irá creando su particular visión de la realidad inmerso en un mundo lleno de sonidos, de palabras, de un lenguaje ininteligible primero, familiar un poquito más tarde, y en un ambiente plagado de gestos, de actitudes, de miradas y de silencios. Organizará el complicado rompecabezas que se le ofrece, hasta obtener e integrar en sí mismo una percepción más ajustada de los hechos y de las cosas. Por eso, la ayuda que reciba y la armonía en que viva determinarán la calidad y la cantidad de esas percepciones que le lleguen para enriquecer su sensibilidad y su inteligencia, para conformar su personalidad futura.

En la primera infancia hunden sus raíces los cimientos del hombre del mañana. Son muchos los más importantes y decisivos aprendizajes y logros los que se realizan en este amanecer de nuestra vida. Se aprende a hablar, a comunicarse, a entender y a hacerse comprender. Se adquiere ese lenguaje que quedará grabado en nosotros como una señal de identidad y de origen. Aprendemos a movernos por el mundo sin depender de otros: a gatear, a despegarnos del suelo para erguirnos, a levantar el cuerpo y la cabeza para mirar de frente.

Aprendemos los valores de nuestro grupo social, el respeto a uno mismo y a los demás, la tolerancia y la solidaridad, nuestro sentido y nuestra razón de vivir.

Aprendemos a sentirnos amados y a amar.

Pero todo esto lo aprendemos si nos lo enseñan, porque también desde muy pequeños podemos aprender otras muchas cosas que nos enseñan los adultos: el niño puede aprender a sentirse ignorado, un estorbo, puede sentirse rechazado, no comprendido. Un niño puede aprender a vivir la terrible tristeza del desamor, la angustia de no hallar su propio lugar entre los suyos; puede aprender a sentirse inseguro y amenazado, acobardado cuando le rodea tanto la agresividad evidente como la soterrada y sibilina; un niño puede aprender a no valorarse, cuando desde un inicio no se le ha concedido valor, e incluso puede generar una incapacidad de defender sus derechos, si no se le concedieron antes; asimismo, aprende a odiar y a ser mezquino, cuando lo que se muestra sin recato es odio y mezquindad.

¿Somos conscientes de que el hombre no nace tal cual, sino que se hace, y que nos hacen y nos hacemos a nosotros mismos? De momento lo que sí es evidente es que una gran parte de los padres, y de la sociedad, prefiere creer en la predeterminación de los seres para eludir su parte de responsabilidad en el destino de la persona, en su felicidad.

El niño no es un hombre a medio hacer.

El niño es un ser entre frágil y resistente, un ser ávido y único, sin parangón en ninguna especie; un observador expectante de la realidad que le ofrecemos y al que conducimos hacia alguna parte. Él no sabe hacia cuál y los adultos tampoco parecen estar muy seguros de hacia dónde. Pero hay una especie de fórmula mágica que trata de garantizar su consentimiento, una fórmula que sobre todo trata de justificarlo todo: «Es por tu bien».

El hombre no nace, se hace

Recibir al hijo entre los brazos. Estrechar ese bultito calentito y blando contra el pecho, mecerlo y acurrucarlo en el regazo abrirá todos los poros de la sensibilidad de los padres y estremecerá las fibras más íntimas de quienes engendraron un hijo con amor.

Cuando nos convertimos en la cálida envoltura de ese ser tan chiquito; cuando nos hacemos su manantial, su refugio, ya desde ese momento, comenzamos a modelar una persona. Entre nuestras manos tenemos una delicadísima materia prima.

A partir de ahora es preciso ir aplicando sobre ella, con todo mimo, los toques que van a dar forma: cuidados vitales, caricias, miradas y sonrisas, palabras, muchas palabras. El sosiego de la seguridad creará las condiciones deseables para el crecimiento armonioso.

Primero lo intangible, sensaciones y sentimientos que al traspasar la piel, van a llegar a lo más profundo del bebé; el mundo de las emociones formará un cálido fluido en el que respirará y vivirá el crío; todo su ser quedará impregnado de un aire mágico. La

emoción tejerá un entramado psicológico que va a permitir al niño el realizar los necesarios descubrimientos próximos y vitales, hasta dar consigo mismo, como algo integrado: su cuerpo, sus sentimientos, su yo. El niño.

Saldrá de sí para encontrarse con el otro, y en el primer tramo de ese camino, se encontrará con sus padres, hacia quienes siempre levantará sus ojos. Un poco más allá, una vez se haya descubierto a sí mismo, y a sus padres, como seres diferenciados, aunque plagado de incógnitas, se encontrará en situación de salir de la seguridad del hogar para iniciar el contacto y conocimiento del mundo exterior: un mundo extraño del que no emana obligatoriamente afecto, del que ante todo surgen normas. El niño, en mayor o menor grado, con más o menos ganas, se somete a los padres esperando sus designios, y a la escuela aceptando sus normas. Y todo ello con la inconsciente esperanza heredada de llegar a ser persona.

La emoción como clave del desarrollo de la persona

¿Es pensable que para el ser humano, como para el resto de los animales, sea suficiente con atender a sus necesidades primarias? ¿Será suficiente el intentar que no muera de hambre, ni de frío o calor? No. No es pensable, porque no es suficiente.

Desde el primer momento de vida exterior comienza para nosotros una aventura de sensibilidades que irá poniendo a punto nuestro cerebro hasta hacer de él el primero y único con esas características.

Ya desde el principio queda claro cuál será el hilo conductor de nuestra vida, aunque en ocasiones tratemos de olvidarlo. Nuestra biografía siempre se podrá escribir en clave de la emoción que haya impregnado o agitado nuestro cuerpo y nuestra mente.

Cuando nacemos, sólo una parte del cerebro de este desvalido ser que es el bebé humano, tan sólo una de sus estructuras, aparece mielinizada. Las células básicas de esa estructura están recubiertas de una sutil y riquísima sustancia que alguien denominó *mielina* por su metafórico parecido a la miel, siendo así la única estructura que está a punto y dispuesta para recibir e interpretar los mensajes que llegan al chiquitín desde su entorno: el *diencefalo*.

El diencefalo será quien asuma el papel de desencadenante, de la puesta en funcionamiento del resto del cerebro. ¿Quién podía pensar que la más compleja y extraordinaria maquinaria animal pudiese estar en las manos del centro más romántico del cerebro? Pues así es, y es hermoso. No podía ser de otro modo en el único ser del planeta capaz de los sentimientos más sublimes y altruistas, capaz también de los sentimientos más rastreros y crueles.

Nuestro diencefalo tiene una alta especialización para recibir y traducir las sensaciones que nos llegan y las emociones que nos provocan. Según sean esas sensaciones y las emociones subsiguientes, así serán los sentimientos que se produzcan en el bebé. Un hogar lleno de placidez, tranquilidad y afecto cálido dará un clima de

bienestar que propiciará el desarrollo armónico del ser humano. Por el contrario, ese desarrollo se verá afectado, perturbado en su evolución, si el crío vive en un clima de ansiedad, de temor, de intranquilidad, de frialdad afectiva.

Ya desde un principio, desde las primeras manos que lo recogen en su salida a la luz, a partir de esa multitud de sensaciones tremendas que sufre el niño en su entrada al mundo, irá integrando emociones y sentimientos, que generarán a su vez una particular forma de expresar y responder a las emociones a lo largo de su vida.

Por eso, lo más deseable desde el primer momento de vida, extraño y solo, atemorizado y ansioso por lo desconocido, es, por el contrario, que se sienta acompañado y sosegado, porque reposa sobre el vientre, ahora flácido y calentito, de su madre, y se siente amado por las caricias de sus manos. ¡Qué buen presagio y qué buen estreno para la vida, cuando éstas son las primeras emociones que impregnan nuestro cerebro!

No resulta explicable el que no se ponga de relieve la gran importancia de la vida emocional del bebé desde su nacimiento. Más bien resulta llamativo ese desconocimiento, sobre todo por las consecuencias lamentables que puede tener. Porque en verdad supone correr el riesgo de no actuar de forma adecuada si pensamos que un bebé es algo ajeno, distante en su ignorancia de cuanto ocurre en su entorno. Pensar así indica la gran ignorancia y la posibilidad de no ofrecer las circunstancias debidas para su saludable evolución.

El lactante, desde un principio es un fiel receptor de todos los estímulos de su mundo próximo: ruidos y murmullos; palabras y canciones, luces, penumbra y oscuridad; caricias y brusquedades; frío y calor; ambiente festivo, lúdico y alegre; tensiones y disgustos; seguridad y miedo; dolor y placer.

Jamás habrá un momento de mayor placer para el bebé que cuando mama esa rica leche que le ofrece su madre, acurrucado en su regazo calentito, rodeado por sus brazos amorosos, disfrutando del olor conocido y seguro de su piel.

Tampoco habrá un momento de mayor creación, porque de ese momento de placer, de gozo, se sigue algo extraordinario: esa felicidad alimentará su inteligencia, porque la felicidad, aunque pueda parecernos una utopía, en esta etapa de la vida puede ser muy bien una realidad que se convierta en el más valioso fluido cerebral capaz de dinamizar múltiples funcionalidades. Todos esos momentos serán creativos, porque la calidad de esas vivencias modelarán poco a poco la incipiente personalidad del niño.

Ya no hay dudas acerca del inestimable papel de las emociones en los seres humanos. El afán investigador por descubrir qué cosas nos afectan y cómo nos afectan, y la necesidad de identificar qué se opone o perturba nuestra felicidad, nos ha aclarado muchas dudas.

Cuando nos paramos a observar a otros seres del planeta, a esos compañeros de viaje que son los animales, son muchas las cosas que deberíamos tener en cuenta a la hora de considerar la biografía de los humanos. La naturaleza nos ofrece un excelente

escenario del que podemos extraer utilísimas lecciones de interés.

Esas lecciones nos permitirán un mejor conocimiento y comprensión de este rey de la creación tantas veces destronado, y otras tantas mitificado.

¿Cómo despreciar el relevante papel de las emociones en el hombre desde el primer minuto de vida, cuando ya se ha comprobado que también son igualmente valiosas en animalitos inferiores a nosotros? Resulta enternecedor comprobar cómo un monito pequeño, separado de su verdadera madre, entre una mona de peluche y otra mona reproducida con hilo de alambre que porta un biberón de leche, primero bebe leche del biberón, y luego corre a cobijarse abrazando a la mona de peluche. Con ella permanece dormitando hasta que le puede el hambre de nuevo. ¿Cómo desestimar un mensaje como éste sabiendo que el tejido emocional de los humanos es mucho más fino y delicado? ¿Cómo dejar de lado una experiencia como la del monito, cuando sabemos que el humano es el cachorro más desvalido de la naturaleza, el que más necesidad tiene de unas relaciones intensas?

Comenzar a vivir la vida debe significar ante todo disfrutar día a día y en cada momento de esas pequeñas cosas sin relevancia aparente; vivir la vida, sobre todo, ha de suponer evitar los sufrimientos gratuitos y adiestrarse en superar o en sobrellevar el dolor y el sufrimiento inevitables, también en generar una cierta capacidad para soportar la frustración: nadie nos garantiza una vida libre de adversidades, de decepciones y de quebrantos.

Por mucho que se esfuercen los padres, jamás podrán evitarle a su niño el encuentro con episodios más o menos dolorosos y tristes. Eso ha de ser así, porque la vida con sus avatares es la única vacuna para la vida. La única garantía que tiene un crío es ese soporte, esa entrega incondicional de sus padres. El niño debe intuir cuándo puede contar con ellos; el niño sabe muy bien cuándo no está solo. Los malos ratos sólo dejarán una huella difusa que curte y robustece.

Nada de lo que ocurre es para nada. Todo lo que vaya sucediendo adquirirá un sentido a lo largo de la vida. En el seno del hogar, junto a sus padres, tendrá una primicia de las experiencias venideras. La relación con sus padres le proveerá de los cimientos del edificio personal, y le servirá de entrenamiento para su relación con la sociedad en general y con las personas en particular. De la relación con los padres también dependerán la riqueza afectiva y las vivencias íntimas del mañana.

Si el bebé no disfruta como algo habitual en su vivir diario esa sensación placentera de intimidad y de afecto con los padres, seguramente ocurrirá que, corriendo el tiempo, un día tenga dificultades, quizás serias dificultades, para establecer relaciones afectivas íntimas y estrechas con otra persona. La gozosa intimidad entre el crío y sus padres supone una vivencia fundamental para el sano desarrollo incluso de su sexualidad. Sí, de su sexualidad.

La *sexualidad* no es algo que brota de las personas en determinada etapa de su vida, sino que es algo que se desarrolla de forma larvada en el ser humano desde que se concibe, y que como la propia persona, evoluciona a lo largo de su vida, cuyo primer y magnífico objetivo es proporcionar placer y felicidad.

Gracias a los avances de la ciencia, y más concretamente a la ecografía, podemos observar que los varoncitos tienen ya erecciones en la gozosa placidez del vientre materno durante su gestación.

No es extraño que una recién nacida tenga lubricación vaginal y erección clitoridea mientras disfruta alimentándose del delicioso fluido lácteo de su madre. Hay que tener muy claro que los reflejos sexuales se producen desde el nacimiento, y también antes.

El hecho de que un varoncito pueda tener erecciones o que una niña lubrique no supone una anomalía, ni una perversión precoz. Significa simple y llanamente que están vivos, que éstos son los primeros placeres que una vida natural les ofrece, y que en ningún caso se les debe hurtar ese derecho, esa realidad. ¡Por su bien!

No resulta fácil investigar la sexualidad infantil. No es lícito ni aconsejable someter a los pequeños a manipulaciones deliberadas o a preguntas quizás no pertinentes por parte de los adultos. Por eso, es preciso limitarse a observaciones fortuitas, o bien a las informaciones retrospectivas que nos puedan facilitar los adultos, aunque estas confidencias o rememoraciones que se hacen a la distancia de los años no sean demasiado precisas. Los recuerdos se hacen difusos, aparecen abultados por las exageraciones o dejan de aparecer por las omisiones. ¡Ciertos pudores los relegan al olvido! No, no conviene arriesgarse a perturbar la idónea evolución y desarrollo del niño forzando la experimentación. Todo debe dejarse discurrir por el sendero de lo espontáneo y lo natural.

Cuando un bebé reacciona con los síntomas inequívocos de una vivencia placentera, no corresponde que los padres se preocupen por ello, como si se tratara de un perverso sexual.

El crío se entrega a la par, simultáneamente, al conocimiento de su entorno más cercano y al conocimiento de sí mismo. Necesita saber cómo es y cómo siente. En esta etapa de su vida, dominada por el instinto de supervivencia, todas sus vivencias oscilarán entre dos extremos, placer-displacer. Y dentro del logro del placer, el crío aprenderá a identificar y buscar las sensaciones agradables, como pueden ser también las que le proporciona el hecho de nacer sexuado. Comienza a hacerse un «ser sensual».

Desde muy pronto se inicia en el aprendizaje sexual: el bebé se tocará y frotará sus genitales en cuanto logre coordinar sus movimientos, lo mismo que se llevará a la boca sus manitas y sus pies, para entregarse a un entretenido chupeteo.

Si los padres se muestran sorprendidos e inquietos cuando descubren a su hijito entregado a estas manipulaciones, y las rechazan, deben saber que con su actitud no hacen otra cosa que transmitirle todos sus sentimientos y todas sus actitudes negativas hacia el sexo, hacia el cuerpo.

Sin embargo, unos padres informados y confiados que ven en su hijo un nuevo ser que se abre a la vida, a toda la vida, comprenderán que estas experiencias desprovistas de intencionalidad no son conscientes para el niño, son el aflorar espontáneo de la esencia humana; algo instintivo que conduce a sensaciones deliciosas que nada tienen que ver con un despertar erótico de deseo sexual hacia el otro.

Cuando se entiende que estas prácticas, estos entretenimientos no son otra cosa que el resultado de estar descubriendo el propio cuerpo, sus resortes y rinconcitos, cuando los padres comprenden que su hijito está realizando una profunda y necesaria exploración de sí mismo, no sentirán la más mínima inquietud, y sus reacciones serán tranquilas. Su forma de comportarse será para el bebé un claro mensaje de aceptación de su realidad total, y por consiguiente, también de su sexualidad.

Desde muy pequeños deberíamos sentir que nuestro cuerpo es nuestro, para bien y para mal. La labor de los padres siempre consistirá en orientar hacia lo mejor para el crío. Y siempre también, distinguiendo lo que verdaderamente consideramos malo, para evitarlo, y lo que nos sobresalta o perturba porque se convirtió desde la lejanía de los tiempos en un tabú. El niño sabe distinguir muy bien lo que es agradable de lo que es doloroso. Siempre estará dispuesto a repetir y buscar cuanto le produzca placer, mientras que, por el contrario, siempre tratará de eludir cuanto le produzca malestar y dolor.

Y así, en una etapa tan temprana de nuestra vida, al amparo de estos dos principios básicos, el placer y el dolor, se irá construyendo el futuro de un ser que sólo es un esbozo. En esta primera etapa de la vida en la que uno debe aprender ante todo a amar y sentirse amado, comienzan a fraguarse la inteligencia, la sexualidad, la capacidad de afecto y esa forma de ser, la personalidad, que cristalizará unos años más tarde.

En la emoción está la clave del desarrollo de la persona: en el niño, como generadora de su esencia humana y en los padres, como manantial de energía que les animará a llevar a cabo el difícil y largo cometido que les espera.

El cuerpo: los juegos prohibidos

Además de todo lo dicho, nacer significa algo muy concreto y trivial en apariencia: se toma al bebé entre las manos y se dirige una mirada rápida allá entre sus piernitas; se identifican sus genitales, y acto seguido se anuncia: «¡Es un niño!», o «¡es una niña!».

A partir de ahí, padres, parientes y afectos, la sociedad en pleno, se disponen a comportarse y a tratar al pequeño según el anuncio haya sido en un sentido o en otro.

Este protagonismo del cuerpo que desencadena toda una forma de educación, de actitudes y de trato, en realidad un estilo de vida, desempeña tan sólo en este momento inicial un papel estelar. Esta primera mirada que se focaliza en los genitales, y que pone en marcha las expectativas sobre ese nuevo ser, se aparta rápidamente con pudor, hasta lograr olvidar, al parecer, que existen.

Entre tanto el crío, en ocasiones a pesar de sus padres, siempre desea ir más allá en su viaje vital. De los brazos protectores de sus padres, de la cuna confortable, tratará de llegar a ese mundo que está ahí, al alcance de la mano.

Hay que verlo todo, tocarlo, chuparlo. Los sentidos se van despejando, se van abriendo; son puertas al exterior que dejan ver y conocer; puertas que se abren al camino de la integración en el mundo. Puertas para salir y para dejar entrar. Hay un mundo conocido, madre y padre; sus brazos, su voz, su piel, su sonrisa, el mundo amado, necesario, clave de la supervivencia. El bebé aferrado a ellos puede ir más allá para intentar la aventura exterior.

Ahora comienza a recorrer el camino a su manera, gatea y eso le ofrece una perspectiva del entorno desde abajo: todo es grande, enorme, distante y aplastante: aún tiene que aliarse, que apoyarse para obtener lo que desea. Los primeros pasos va cogido de la mano y todo es atractivo, deseable, interesante, todo es una incógnita que desvelar.

El crío ha estado envuelto en los murmullos; han pasado por sus oídos las conversaciones de la casa más o menos inteligibles durante meses; los ecos se han hecho familiares; los gestos responden a las palabras, las risas a las canciones y al monólogo enfático, alegre y cariñoso; a los piropos de los padres.

Ha ensayado gorgoteos y grititos; ha vocalizado en letanías interminables, tratando de imitar los sonidos conocidos, hasta familiarizarse con ese oculto instrumento generador de ruidos y vibraciones guturales que le son tan gratos. El crío se ha pasado un tiempo deleitándose con la escucha de los ruiditos; se entrega contento a la ecolalia, un juego espontáneo que consiste en la repetición continuada de un lenguaje ininteligible que pone a punto su garganta. Ese extraño alfabeto ya lleva las claves para que un día aflore el lenguaje que le permita comunicar pensamientos y sentimientos.

Pero necesita más, porque el niño descubre que es un cuerpo. Que los balbuceos, el dolor y el placer anidan en su cuerpo, eso que termina en brazos y piernas, que es lo que logra ver, y que ni siquiera aún es capaz de reconocer como propio si se le coloca ante un espejo. Antes que la propia imagen corporal, reconoce las sensaciones que le llegan o las emociones que surgen de él. No hay espejo posible que le haga saber sus formas, ni sus dimensiones y límites, mucho menos sus funciones ni prestaciones. Y, sin embargo, es preciso y urgente que aprenda adecuadamente a vivir en él y con él, porque la persona irá irremisiblemente unida a su cuerpo hasta el último momento de la vida. Nuestro cuerpo, nuestro hogar.

Por eso, porque no hay otro modo posible, y sobre todo, porque no hay otro modo mejor, los padres deberán permitir que su bebé chupe sus manos y sus pies, que palpe su cuerpo y que juegetee con sus genitales, porque de esa manera irá construyendo en su mente un mapa de ese cuerpo, su esquema corporal, que no es otra cosa que descubrir la propia imagen.

Desde los primeros meses de vida, se realiza un aprendizaje intenso e importante. La piel, el tacto, el contacto, abrirán un universo de conocimientos y de enriquecimiento del pequeño.

¿Tan importantes pueden ser estas vivencias de caricias y de aceptación y de disfrute del cuerpo? Pues sí. Tanto que cabe explicar esa sensibilidad que suele diferenciar a hombres y mujeres en favor de las mujeres, por un hecho en apariencia irrelevante y desapercibido: las madres tienden a acariciar más a sus bebés niña que a sus bebés niño.

Nada como el clima de íntima relación afectiva con sus padres; nada como un ambiente cálido de privacidad, donde cada cual pueda ser y comportarse como es. No hay más que observar a quienes se crían en familia y compararlos con los que no han tenido esa suerte y crecen en el seno de una institución, de un orfelinato. Los pequeños que disfrutan de su casa y de su cuarto, de un escenario propio, se entretienen más en tocamientos genitales y en juegos placenteros. Tal parece que el vínculo padres-hijo, ese saberse cuidado especialmente, esa mirada cuidadosa y afectiva, no sólo puede hacer que el niño tenga más iniciativas, sea más osado, que progrese más rápido y que desarrolle conductas con más facilidad, sino también que sea más inteligente y más libre. En ese ambiente es donde se fragua el desarrollo ulterior de su sexualidad.

Un niño que haya sufrido la carencia afectiva, que le haya faltado el cariño, la presencia, la intimidad con sus padres, llevará anidado en su corazón una especie de melancolía existencial que se reflejará en sus ojos y en su rostro. Los niños no queridos, los niños maltratados se desarrollarán sin sosiego ni armonía, vivirán en vilo, víctimas de la inseguridad. Alguien que vive en la inseguridad no puede entregarse al conocimiento paulatino y en calma de sí mismo, de su cuerpo, porque la inquietud y la desconfianza pueden llevar a una lamentable atrofia de los propios recursos.

Al principio, para el niño el mundo está en nebulosa. Pocas son las cosas que conoce bien, y se aferra a ellas con todas sus fuerzas. Muchas son las cosas que le provocarán ansiedad y miedo, porque mucho es lo desconocido. Desde muy pronto, puede aprender a tener miedo y a sentir angustia: sentirá miedo cuando presuma un peligro presente; sentirá ansiedad —ese malestar difuso— cuando presienta una amenaza que se aproxima. El niño necesita poner a punto sus mecanismos de supervivencia, y eso, siendo tan pequeño no le va a ser fácil: tiene que aprender a distinguir, en este mundo confuso para él, entre lo que pueden ser peligros externos y los peligros internos —el malestar personal—. Tampoco le va a ser fácil entender un peligro real al acecho y un peligro imaginado, porque aún no los puede distinguir.

Por eso, si un día sintió miedo ante algo, el crío aprenderá a sentir ansiedad en cuanto prevé que se aproxima ese «algo» amenazante. El niño debe aprender a reaccionar ante el miedo ocasional, pero no puede aprender a vivir en el temor constante.

Sólo la armonía y la profunda seguridad que le proporcionan sus padres lograrán disipar estos miedos mientras crece. Más adelante, andando el tiempo, aparecerán otros miedos diferentes, los temores previstos, los miedos imaginarios, los miedos sobrenaturales.

Ahora necesita averiguar, cerciorarse, y disfrutar. Ya se conoce un poco, y quiere ir más allá. Va conociendo su cuerpo, y necesita conocer el de sus padres, sin ocultaciones ni pudores. La curiosidad empuja, el crío se siente asombrado ante todo, descubre con deleite. Ellos son verdad y bien. Los adultos son los que, tantas veces amargados por las decepciones y la frustración, los contaminan, los desorientan, los ensucian; son los adultos los que una y otra vez los expulsan del paraíso, los llenan de pudores y vergüenzas, y les mienten, incomprensiblemente, acerca de los hechos más hermosos de la vida.

Pero el niño siente en su interior la fuerza irresistible de sus intereses, y aun en condiciones adversas, explora, tantea, palpa, comprueba y se sorprende ante las diferencias.

El crío, desde los tiempos más lejanos, imita lo que está más cercano y es más llamativo; su quehacer más fructífero es el juego, porque él aprende jugando.

Descubrirá el niño que entre sus piernas cuelgan unos suaves y delicados genitales; se divertirá acariciándolos, y gozará con las erecciones de su pene. Y cuando vea a su hermanita, o a otra niña desnuda, sentirá una gran curiosidad por saber dónde guardó ella los suyos, ya que no se le ven. Por lo que respecta a la niña, con esos genitales tan discretos que la naturaleza le ha dado, sentirá verdadero asombro cuando descubra esos cacharritos colgantes que le crecen entre las piernas al varoncito.

Ni que decir tiene que el próximo paso será el acercamiento para buscar, tocar y saber qué son «esas cosas» de él y por qué no hay «cosas» en ella. Así que más allá de las caricias personales, el niño necesita aproximarse a otro crío, a otra cría, para saber más y para sentir.

Comienzan las vivencias de las sensaciones compartidas. Ahora el deseo es posterior a la curiosidad. La curiosidad lleva al tacto, y el tacto a las sensaciones. Esa sensación de placer es la consecuencia de la caricia, de la proximidad a otro cuerpo sensible.

En el crío aún no se han unido sensaciones, sentimientos y amor. Las sensaciones se dan en él y sólo en él y todo lo busca para sí, y si lo comparte es porque la experiencia con otro igual aumenta el conocimiento y la sensación; se logra comprobar cosas que no se comprenden; se sale de sí para «socializarse», no hay asomos del sentimiento solidario de la felicidad y del placer del otro.

Desde siempre, todos los niños se han entregado al juego más universal y antiguo: ¿quién no ha jugado a «papás y mamás»?

El niño pequeño necesita mostrar ese cuerpo suyo que no hace mucho ha descubierto, es un exhibicionista nato, y también gusta de ver el cuerpo de los demás para establecer identidades y diferencias. Es un gran *voyeur*.

Pero he aquí que en esta nuestra cultura, la sociedad presiona poderosamente a los padres para que supriman la curiosidad de los pequeños por las cuestiones sexuales. Los padres reciben con inquietud el interés de su hijo, y con verdadero malestar sus conductas dirigidas a la excitación sexual, a la satisfacción de sus pulsiones.

Son muchos los chiquillos que descubren que la estimulación de los genitales, la masturbación, produce sensaciones muy placenteras, y también son muchas las madres que no sólo amenazan y riñen, sino que también llegan a pegar a su hijo si lo sorprenden acariciándose los genitales. Muchos de los conflictos, y de las disfunciones sexuales, tienen su origen en estos momentos de la vida. No puede ser bueno estar sintiendo placer, y al mismo tiempo estar lleno de ansiedad por el temor al castigo.

Cuando los padres dan nombres impropios a los genitales de las personas, lo que hacen en realidad es ocultar, avergonzarse de como son las cosas. Si se le llama «cochino» cuando acaricia sus genitales, le están diciendo que el sexo es sucio, y que debe dar asco. Si se le insta a que se tape con insistencia, no se hace otra cosa que enseñar a avergonzarse del cuerpo, y a manifestar su rechazo, su no aceptación. Si se afirma que es peligroso tocarse, el niño automáticamente asociará sexo con daño y con dolor, con enfermedad. Y si además se le prohíbe cualquier exploración y se le niega toda explicación, se logra hacer del sexo el tabú por excelencia, turbio y peligroso.

Ya hace algún tiempo que se sabe que estas experiencias de los críos en los primeros años de vida van a suponer una influencia definitiva, que marcará profundamente la forma en que lleve a cabo su vida sexual adulta. Cuando a los monitos macaco desde pequeños se les impidió que jugaran con otros monitos a esos juegos sexuales de contacto y de acople y de monta que tanto les gustan, en la edad adulta fueron incapaces de reproducirse. Entonces, del hombre, ¿qué? ¿Puede pensarse con sensatez que sea menos sensible que un primate al hecho de contravenir el movimiento espontáneo de su naturaleza? No. Las secuelas se dejarán ver también unos años más tarde, en mayor o menor grado, pero con toda seguridad. Muchas de las decepciones de los adultos respecto a las expectativas que generan acerca del disfrute sexual hunden sus raíces en la infancia.

Afortunadamente, gracias a la enorme capacidad y plasticidad del cerebro humano, no sólo cabe la posibilidad de modelar la personalidad, sino también de remodelarla, de suavizar y eliminar aquellos aspectos que perjudican el vivir de las personas, además de potenciar aquellos otros que redundarán en su bienestar.

La única manera de no crear ansiedad indeseable y atrofiante en un niño es considerar su realidad desde su perspectiva, no desde la del adulto. Es preciso hacer un ejercicio de recuperación de la memoria y del recuerdo de la propia infancia y hacerse una pregunta: «¿Qué me hubiese gustado que me explicaran?». La solución será el trato realista de los padres hacia la curiosidad sexual de su hijo y una respuesta veraz a sus preguntas concretas. Y siempre, no lo olvidemos, las explicaciones deben ser sencillas, directas y en un lenguaje asequible para el niño.

- ¿Cuál puede ser la razón de que unos padres se sientan avergonzados ante la pregunta: «¿De dónde vienen los niños?».
— Quizás, haberlos engendrado con vergüenza o sin deseo, sin la conciencia de estar haciendo algo hermoso.
- ¿Cuál puede ser la razón de que los padres se sientan inquietos, turbados e incluso crispados y molestos ante las caricias y frotamientos masturbatorios de sus hijos?
— Seguramente haber sido sorprendidos también, reprendidos y castigados en la infancia por sus padres.
— Por estar mal informados acerca de las prácticas autoeróticas.
— Porque, al parecer, las vivencias de placer en los hijos siguen causando inquietud y cierta aversión no soportable ni tolerable.
— Y no quiero pensar que su malestar y los castigos puedan responder a que los padres consideren que la masturbación es un pecado que merece el castigo divino y por ende, el humano. Conviene recordar que estamos en el siglo XXI.
- ¿No sería más fácil decirle al hijo que pregunta por sus orígenes que sus padres se querían tanto que les gustaba estar lo más juntos posible?, ¿que lo más junto posible es estar abrazados, poniendo papá su pene dentro de la vagina de mamá?; ¿que con esa manguerita estupenda papá deposita su esperma, su semilla, dentro de mamá? ¿Y contarles que las mamás tienen una deliciosa cuna en el vientre, donde hay un huevo diminuto que espera impaciente al espermatozoide enamorado; y que el niño crece feliz en esa cuna tan especial, hasta el día en que ya es un bebé y sale por el mismo sitio que entró para hacer felices a sus padres?
- También hay respuesta para una pregunta que suele dejar pasmados a los padres: «¿Y qué pasa para que el padre suelte los espermatozoides?». Pues que cuando los padres hacen el amor con el pene puesto en la vagina, es como si bailaran, y entonces el pene siente unas cosquillas tan grandes y agradables que es como si le entrara la risa, y es entonces cuando salen felices de su escondite los espermatozoides.
- ¿Tan difícil resulta explicar a un crío que uno tiene un cuerpo que le acompaña toda la vida; un cuerpo que siente placer y dolor?
- ¿Tan difícil es decir que se tiene tanto derecho al placer como inevitable es el dolor, y que una forma de proporcionarse placer, de eliminar tensiones, y de conocer cómo funciona el cuerpo, es precisamente mediante ese monólogo autoerótico que se llama masturbación?
- Y por supuesto, tenemos que superar la dificultad que tienen algunos padres para considerar diferentes a sus niños a la hora de educarlos haciendo distinguos entre «machitos» y «hembritas».

Si se saben estas cosas, tan difícil no puede ser, si se está plenamente convencido de que las cosas son así para bien.

Además, si se parte de ese convencimiento, los padres podrían hacer propuestas concretas, y enseñar, entre otras cosas, el valor de la intimidad y el derecho a la privacidad para esas experiencias.

Cuando los padres no desaprueban sus tocamientos, sus juegos compartidos, cuando no se estremecen ante el alborozo que les produce el placer, es cuando pueden redondear la educación de sus hijos, proponiéndoles las pautas sociales convenientes, pero sin frustrar sus jugueteos. Mientras no se asocie el sexo a lo sucio, a lo malo, al castigo, no hay que temer el impacto negativo que en otro caso tiene el sexo en la infancia, y que es la causa de tantas disfunciones sexuales en la etapa adulta: de tanta infelicidad a lo largo de la vida.

Los padres: modelos a imitar, modelos a rechazar. Edipo ha muerto

De nuestra carne y de nuestra sangre los padres hacemos la carne y la sangre de nuestro hijo. De nuestro espíritu, de nuestra forma de ser y de afrontar la vida, se genera la forma de ser, de ver la vida y vivirla, de nuestro hijo; de cuanto le rodea y le roza surgirá su espíritu, su personalidad.

¡En cuántas ocasiones pensamos, necesitamos pensar, que las conductas del niño, sus reacciones más complejas e inexplicables, su idiosincrasia, sus rasgos de personalidad, sus motivos y actitudes se generan en él espontáneamente, impuestos por un determinismo previo que nada tiene que ver con nosotros! ¿Es pensable que un niño adquiera unas normas morales, sin que nadie intervenga, sin que nadie le enseñe, sin entrenamiento continuado y coherente, sin recompensas directas, sin una motivación que le ayude a aprender? No.

Ser padres es un oficio casi divino, difícil de llevar adelante día a día; y más aún cuando unos ojos atentos y escrutadores observan a pesar de su aparente distraimiento. Nada se escapa a los ojos de esa criatura que suponemos ignorante y que tan bien nos conoce. El niño depende tanto de sus padres que logra de ellos un conocimiento mucho más preciso y funcional que el que los padres tienen de él. El crío sobrevalora a sus padres. Sus sentimientos saldrán a flor de piel para adorar a esos héroes que le han tocado en suerte.

El niño se siente movido a pensar, a sentir y a comportarse como si las características de otra persona le pertenecieran a él. Éste es un proceso muy sutil mediante el que se suele identificar de forma inconsciente con el padre de su mismo sexo. Un crío se sentirá orgulloso de los logros evidentes de sus padres y los vivirá como propios, lo mismo que también hará suyos y sufrirá por la vergüenza y los ridículos por los que ellos pasen. Se trata de una forma de participar de esa cualidad que le lleva a sentirse ufano, o de ese defecto que le hace avergonzarse. No resulta difícil de entender, porque también los adultos usamos mecanismos similares cuando nos adentramos en un

libro o en una película, y tenemos la sensación de estar viviendo realmente una historia. En general, tanto chicos como mayores, siempre nos identificamos con el personaje más atractivo y sugestivo.

Cuando un niño se identifica con un padre fuerte y atractivo, generará en su interior una enorme fuente de energía, una gran dosis de seguridad para él. El hecho de incorporar dentro de sí todas esas cualidades y virtudes que admira adornará su propia imagen y mejorará esa forma de verse y de aceptarse.

- ¿Por qué un crío se siente menos seguro y más ansioso cuando se identifica con un modelo poco atractivo o inadecuado?
 - Porque la idea que se va a formar de su imagen será como si estuviese contaminada de los atributos indeseables.

No deberemos olvidar que el pequeño, a lo largo del proceso de identificación, absorbe, se impregna de la forma de comportarse de ese padre modelo que ha elegido sin pensarlo, para hacer suyos atributos, características e incluso motivos personales. Los padres seremos un espejo en el que nuestros niños se ven reflejados. Gracias al proceso de identificación, subirán el primer peldaño hacia su socialización, hacia su integración en ese mundo que le espera tras la puerta del hogar, ahí fuera, en la calle.

¡Qué fácil resulta para un niño identificarse con un padre cuando desea vivamente parecerse a él, cuando desea poseer sus cualidades! También resulta muy fácil cuando cree firmemente que se parece a él. Los chiquillos miran boquiabiertos a sus mayores, ¡tienen tantas cosas extraordinarias que admirar, tantas habilidades...! ¡Tienen tantos privilegios apetecibles: son fuertes! ¡Tienen tanto poder! Dan y reciben amor, y también, disfrutan del placer. Cuando un niño se da cuenta de la discrepancia que existe entre lo que observa en el adulto y lo que ve en sí mismo, entonces su falta de poder y de destreza, esa evidencia, puede actuar como un impulso. Esa fuerza le animará a tratar de conseguir esas gracias de los padres, los seres más próximos, más conocidos y queridos, para sí.

Algo que el niño deseará vivamente será el adquirir un día ese poder que sus padres tienen sobre él y también sobre otras personas; envidiará ese dominio y seguridad que sus mayores demuestran en su ambiente, y también el amor. Sus padres son unos privilegiados que disfrutan del derecho al amor. El deseo de lograr eso le llevará a la identificación, a intentar parecerse.

- ¿Saben los padres que a través de esa identificación con ellos también el niño está ocupado de forma inconsciente en el desarrollo de su conciencia?
 - Decir conciencia significa asumir un buen montón de normas; supone poner en práctica toda una serie de conductas, de opiniones, de juicios de valor...
 - Decir conciencia tiene que ver con la mentira, con la obediencia, con vencer tentaciones de hacer trampa, o de robar.

- La conciencia debe llevar a obrar de forma amable, considerada y altruista, a respetar los derechos y el bienestar de los demás: a ser solidario; a tratar a las personas de forma equitativa y justa; a emitir juicios morales en los que la tolerancia suavice la justicia. A todo esto y a mucho más, la conciencia estará estrechamente relacionada con la identificación, con la relación íntima, cálida, bondadosa y afectiva de los padres porque, o se aprende de ellos, o no se aprende.

En el hogar se hace humano ese desvalido cachorro de persona, pero de igual forma también se puede hacer fiera en el hogar. Y se puede hacer fiera porque, aunque existen factores biológicos que pueden influir en la agresividad de una persona, está claro que el grado y la forma de la agresividad de un niño depende en primer lugar de sus vivencias sociales. Las frustraciones siempre serán un antecedente de la agresividad. La familia tiene por delante la labor de preparar a su crío para afrontar la frustración, compañera de presencia casi obligada en nuestras vidas, para metabolizar la agresividad.

Es sumamente importante que los padres enseñen a su hijo a sobrellevar sus pequeños fracasos, a aceptar los caprichos no logrados; aprender a soportar la frustración es una vacuna para la vida, una vida en la que no suelen cumplirse todos nuestros sueños.

El niño siempre se inclinará a imitar más al padre que más cuidados le ofrezca; siempre dedicará más atención y admiración al padre más atractivo. Desde muy pronto comenzará a comprender a través de la percepción de su entorno que las personas se diferencian entre sí por algo curioso y un tanto inexplicable, que se dividen en dos grupos: hombres y mujeres. Asimismo esa peculiaridad llamará su atención y formará parte de la elaboración de su propia identidad, en un terreno muy importante para su vida futura: su tipificación sexual. Es decir, lo que marcará la dirección de sus preferencias, de su interés por un sexo u otro y que determinará su orientación sexual, lo que le va a permitir matizar y diferenciar sus relaciones afectivas con los demás seres y el logro del placer en la relación con otra persona.

En general, los padres en nuestra sociedad están en alerta, en algunos casos, incluso preocupados, en cuanto respecta al comportamiento de su hijo. Hay que estar pendientes de sus manifestaciones, porque deben ajustarse perfectamente a lo que cabe esperarse según sea niño o niña.

Desde muy pronto, el niño tiene un sentimiento interior, sabe a qué grupo pertenece; ya antes de los cinco años, ha adquirido una idea clara de los intereses de cada sexo y de las formas en que deben comportarse. Y todo eso, porque desde el anuncio de sexo que se hizo al nacimiento, las presiones y «recompensas» sociales, los rechazos y «castigos» según el niño se ajustara en su forma de ser a su sexo o no, han sido constantes.

Aunque conviene tener en cuenta, en esta edad temprana, algunas situaciones que pueden ser definitivas a la hora de comenzar a fraguarse la orientación sexual de las personas.

Cuando un niño crece en un ambiente en el que la gente representa papeles muy diferentes, que su padre y su madre desempeñan funciones distintas por el convencionalismo social, su inclinación será más drástica al tener que decantarse entre dos polos prácticamente opuestos. Del mismo modo, cuando crezca inmerso en un mundo donde las diferencias estén menos marcadas, el niño aprenderá a ser diferente, pero menos. La distancia entre hombre y mujer se reducirá, para participar más de rasgos comunes, no discriminatorios y más progresistas.

Algo en lo que no piensan los padres es en el papel que ellos representan cuando hay que afrontar la orientación sexual de su hijo, es decir, su influencia al abordar este tema. Existe en ellos una especie de rechazo de responsabilidad, de negación de su participación en ese proceso. Hay una extendida creencia en que el interés y la atracción hacia un sexo determinado se lleva a cabo por generación espontánea.

Es difícil hacer comprender a los padres que, una vez que los seres humanos nos hemos distanciado de los instintos, tanto nuestros comportamientos como nuestros deseos sexuales son algo que se «aprende» del medio donde nos criamos. Esto quiere decir que cuando una persona desarrolla un interés hacia otra persona de su mismo sexo, no hay que pensar que «ha nacido» así; hay que saber que se «ha hecho» así por influencia de situaciones muy concretas a lo largo de su evolución y desarrollo, de sus vivencias en el hogar y en su entorno más allegado.

Y esto quizás pueda entenderse con una explicación muy sencilla.

Sabemos que el niño, en su evolución, tiende a identificarse con el padre de su mismo género. También hay que añadir que existe un proceso simultáneo, en el que el pequeño aprende a complementarse con el padre del sexo contrario, comienza a comprender cómo es el otro sexo. Y así, mediante la observación y la imitación, se iniciará en el conocimiento de lo que más tarde encuentre en la sociedad a través de sus padres, tomados como modelos. Si la personalidad de los padres se ajusta a lo que el niño vive como normal, de manera que no perturba el equilibrio y la armonía de la relación, el proceso de identificación y el de complementación discurrirán por los cauces esperados.

Si, por el contrario, sabiendo que el niño en general tenderá a imitar al padre más atractivo, al padre que más cuidados y afectos le ofrezca, si el padre del mismo sexo no ofrece una personalidad digna de admiración, si llega al extremo de infundir temor o rechazo en su hijo, podría ocurrir que no se llevara a cabo el idóneo proceso de identificación. Algo parecido podría tener lugar en el caso de que el padre del sexo contrario no ofreciese una personalidad atractiva, sino más bien anodina o aversiva. Tampoco se llevaría a cabo ese proceso de complementación que tan necesario es para generar en las personas el interés por el sexo contrario.

Para explicarnos ese mundo interior de la persona, sensible y afectivo, no es preciso especular con teorías desfasadas y que más daño que bien han hecho.

El niño no necesita «enamorarse» de su madre. Más que desearla, necesita admirarla, contar con sus cuidados y sus mimos; busca sentirse protegido y querido por ella.

El crío necesita saber que es tan importante para su madre como ella lo es para él: el refugio más cálido, la máxima garantía de seguridad y amor. También necesita sentir a su padre del mismo modo. Jamás temerá el niño un supuesto castigo de su padre en pago al cariño que el pequeño sienta hacia su madre; jamás pensará en su padre como un rival sexual, aunque sí puede verlo como alguien que le roba atención y protagonismo ante su madre, precisamente ahora, en esta etapa de los primeros años de la infancia en que el niño se coloca en el centro de su universo conocido. Es el momento del alarde egocéntrico.

Edipo no sobrevivirá jamás en un hogar en el que madre y padre compartan solidariamente responsabilidades y quehaceres.

Entre un hombre y una mujer que se aman y que saben decir el amor a su hijo, no hay lugar para Edipo. Su lugar está muy lejos de un hogar natural y armonioso; Edipo sólo puede surgir de una tragedia.

Entre un hombre y una mujer que aprenden, porque desean dialogar, y saben discutir sus diferencias; que se respetan y que saben asumir su paternidad con sensatez y cariño siempre crecerá un niño sano y alegre, un niño que generará un gran amor hacia sus padres; un crío libre de temores y represalias, porque Edipo ha muerto.

La escuela: una enseñanza para la vida

Un buen día, ya no se espera a que el sueño se agote espontáneamente y se le interrumpe con una llamada cariñosa que invita a levantarse de la cama.

Ese día el niño observa que su madre le baña y le peina con más cuidado y perfección que de costumbre; le espera un desayuno más succulento de lo habitual; vestido de domingo, se cuelga la preciosa mochila multicolor que le han comprado, cargada de lápices de colores brillantes, sacapuntas y una goma olorosa en un plumier, de un cuaderno de cuadritos y de un bocadillo blandito y sabroso que haga más llevadera la espera.

El crío siente que le toman de la mano y que, prácticamente, lo arrastran fuera de casa. En la calle hay una luz más mortecina que la de otras mañanas; un trasiego desconocido de gente. Le han dicho que, ¡por fin!, va a la escuela a hacerse mayor, pero él no sabe muy bien en qué consiste eso y si es una cosa buena o mala. El pequeño sólo sabe que siente un temblor extraño en el estómago al ver que la casa va quedando lejos; eso que siente no se parece en nada a lo que siente cuando otras veces le han llevado de paseo.

Cuando llegan a la puerta de la escuela, comprende el guirigay que se oía desde lejos: montones de enanitos como él pululan entre los mayores. Ríen, gritan, lloran, se achuchan y no paran.

La madre pronuncia unas palabras que él sabe deben ser para confortarle, pero que no oye porque toda su atención la acapara esa sensación de angustia creciente en el estómago ante la amenaza de quedarse solo en ese lugar extraño. Y aunque alza los ojos suplicante hacia ella, la madre se inclina, le besa, le abraza como si algo muy gordo fuese a ocurrir. Antes de poder pronunciar ni un sonido, una mano segura le toma y le conduce al interior, mientras sigue con desespero el rastro de su madre, que se pierde entre la multitud.

Una sensación de desolación le embarga. El deseo de llorar le pone un nudo en la garganta que reprime como puede; allí queda desconcertado y temeroso a la espera de no sabe qué. Quizás a la espera de que se cumpla un destino incierto.

A veces la vida del hombre es una carrera de relevos extraña en la que el equipo debe correr junto, a la par. Cuando el niño sale del hogar para ir a la escuela, emprende el camino de su integración en la sociedad, por encima de su adquisición de conocimientos. Éste es el momento en que, al quehacer educativo de los padres, se une la participación de la sociedad organizada en forma de institución. Esta labor no debería convertirse jamás en una suplantación ni en una dejación total de responsabilidades, aunque en muchos casos los padres delegan totalmente en la escuela la educación del hijo, y sin que, a pesar de esa inhibición, sientan el menor rubor en exigirle cuentas y resultados. Esta vigilancia insistente a distancia puede trazar entre padres e hijos un camino divergente que redundará, con el tiempo, en un desconocimiento profundo los unos de los otros, y con ello, en una incomprensión que puede llegar a ser triste y no exenta de riesgos.

En realidad el papel de la escuela está muy claro, y el primer requisito que debe cumplir en una sociedad como la nuestra, generadora de injusticia social por doquier, y de desigualdades entre los seres humanos, es el de paliar ese defecto. Por utópico que nos parezca, debemos esforzarnos todos por conseguir que nuestra escuela funcione como igualadora de oportunidades para los chavales; y que intente por todos los medios ser igualadora de los resultados. Éste es un objetivo al que no se debe renunciar, aunque su logro sea prácticamente imposible.

La escuela debería ser la supervisora de la evolución del niño, un detector de anomalías, un cómplice interesado y enriquecedor de su proceso de desarrollo, y un elemento corrector de aquellas situaciones carenciales en las que el crío sufre conflictos familiares y personales que interfieren seriamente en su devenir.

La vida del niño en esta su primera experiencia de integración social debería ocurrir como en un *continuum*: aquella conciencia que aflora en el hogar debe seguir su sedimentación desde los años preescolares. Los pequeños adquieren un conjunto de

normas aceptables, el deseo de actuar de acuerdo con ellas, y la capacidad de sentirse culpable cuando las viola.

Cuando el pequeño acepta y adopta las normas morales de los padres y de su grupo social, no hace otra cosa que alimentar la estima de su propia identidad. El proceso madurativo de cada persona se caracteriza por el aprendizaje de llegar a ser uno mismo, pero uno más entre los iguales; de lograr ser diferente y único a pesar de las similitudes, y sin embargo, sentirse plenamente identificado con su grupo en lo esencial. Éste es un delicado equilibrio que hay que enseñar y que aprender a guardar.

Quizás el mayor peligro, lo que más pueda perturbar a un niño, sea que haya una discrepancia ostensible entre los valores que haya vivido en su casa y los que le propone la escuela. Pero sobre todo, que la discrepancia se acentúe al descubrir los verdaderos objetivos que persigue nuestra sociedad y los individuos que se sitúan a la cabeza, de manera que brillen por su ausencia los valores que se defendieron en el entorno más próximo.

El niño es un libro abierto en el que se puede leer cuanto familia, escuela y sociedad han escrito en él. De la coherencia entre sí, de las aportaciones de estos tres niveles, se seguirá el que un individuo crezca en equilibrio, o se vea perturbado en su evolución.

Ya desde preescolar es posible detectar si un crío es maduro a tenor de su edad. Y no falla, detrás de un pequeño maduro es fácil encontrar a unos padres constantes, seguros, afectuosos, llenos de amor. Unos padres coherentes que respetan la independencia del hijo y que, sin embargo, no les impide mantener firmemente sus puntos de vista, que ofrecen razones claras y explícitas de las decisiones que toman y que están dispuestos a discutir las con el hijo, sin hacer uso del tan frecuente chantaje afectivo.

La escuela es un excelente detector de verdades y de mentiras: cuando un niño proviene de un hogar democrático, que no permisivo en exceso, no es raro que se comporte de forma activa, competitiva pero sin rivalidad, extravertida, curiosa; firme sin violencia y disconforme. Se trasluce a la perfección su pertenencia a un hogar en el que se permite opinar y discrepar. También resulta evidente la procedencia de un hogar con un control excesivo y asfixiante, no participativo: es fácil en tal caso que el niño responda de forma negativa, que sea desobediente y no asuma con responsabilidad sus obligaciones, que se evada constantemente con el juego; de un hogar autoritario puede salir un niño inseguro, con baja autoestima, temeroso y tímido; también violento.

Conviene no olvidar que los padres son «la autoridad», quienes de mutuo acuerdo, previamente establecido, hacen las propuestas al hijo como responsables de su orientación y su desarrollo. Los padres no deben tener miedo a ejercer, desde el primer día de vida de su bebé, su autoridad sobre él. No confundir nunca con autoritarismo.

Cuando pretendemos explicarnos el porqué de las conductas anómalas, conflictivas, de nuestros chicos adolescentes, conviene no olvidar la revisión de los pormenores de su infancia.

Unos padres que discrepan abiertamente entre sí, que no sean capaces de llegar a un acuerdo previo y amistoso para educar al hijo, que emitan constantemente mensajes contradictorios, que hagan propuestas incompatibles con la edad y situación del niño, o que lo envuelvan en un mimo excesivo malcriándolo, serán siempre un perfecto caldo de cultivo para que en él crezca una persona conflictiva para sí y para los demás.

Un crío que viva en casa y en la escuela hábitos inadecuados, actitudes intransigentes y ambivalentes; que crezca inmerso en tensiones constantes y desproporcionadas, sin que se le lleguen a valorar sus esfuerzos; un crío que no se sienta respetado ni motivado en sus tareas, será alguien que vive en una situación de alto riesgo que le puede llegar a impedir un día ser un adulto conforme consigo mismo y válido para la sociedad.

Urge poner remedio a una situación que está haciendo imposible que las personas logren a lo largo de su vida el estar bien con ellas mismas y con los demás.

Cuando un niño llega a la escuela, el desconocimiento que suelen tener los padres respecto a cómo deben educar a sus hijos se une a la tergiversación que hace la escuela de los verdaderos fines hacia los que debe dirigir sus pasos.

- ¿No sería el gran fin de la educación de una persona el que se le mostrase el camino que conduce al conocimiento de sí misma y de los demás; el camino hacia la comprensión del mundo en el que se vive, para tratar de adaptarse lo mejor posible a él en cuanto convenga, y también para saber modificar cuanto obstaculiza el bienestar del hombre?
 - Hoy por hoy la escuela tiene serias dificultades en adaptarse al conocimiento del universo concreto y no logra ofrecer al niño el sentido de la unidad del saber: todo está parcelado e inconexo.
- ¿A qué conduce esta situación?
 - Pues a correr un riesgo gravísimo: que el niño no llegue a comprender el sentido de la enseñanza y, por tanto, a no entender las razones por las que se le pide que dedique una gran parte de su vida a vivir en la escuela.

Resulta sorprendente constatar que el primer requisito que se debería cumplir, que la escuela se hiciera para el niño, a su medida y según sus necesidades, no se cumple; y que lamentablemente se pretende y exige que sea el niño quien se ajuste a un modelo rígido, al precio que sea, incluso el de la deserción. La escuela debe ser para el niño y no el niño para la escuela.

Se olvida el primer cometido de la escuela, motivar a los peques para que deseen aprender y que vivan el estudio no sólo como una obligación o incluso un castigo. Y el segundo objetivo es que, a la vez que se obliga al crío a aprender unos contenidos, se les facilitarán unas herramientas imprescindibles: técnicas de estudio. Antes de nada el niño debe saber «organizarse» para asumir sus tareas en el colegio y en casa; debe aprender a memorizar, a realizar una síntesis de sus lecciones; debe ser capaz de expresar con sus

propias palabras lo que ha estudiado, porque eso supondrá un indicador de que lo ha comprendido; también debe aprender a sentirse cómodo a la hora de exponer sus conocimientos en clase, sin miedo a hacer el ridículo, porque en el peor de los casos el profesor corregirá con respeto sus errores, y en el mejor, reconocerá sus aciertos para que se sienta motivado. Lamentablemente, en muy pocos casos se produce esta experiencia pedagógica. Pero la cosa no queda ahí.

- ¿Enseña la escuela a crear en el niño la conciencia del lugar que él ocupa en la sociedad, algo más que la conciencia de productor casi siempre frustrado, y de consumidor de lo que sea?
- ¿Enseña el derecho y el deber que una persona tiene de participar democráticamente en la vida de su grupo social?
- ¿Enseña la escuela que, para bien o para mal, ésta es la única manera de mejorar o empeorar esa sociedad a la que se pertenece?
- ¿Ofrece al niño la posibilidad de conectar los conocimientos que adquiere en clase con la práctica científica real?
- ¿Le ofrece la oportunidad de descubrir las leyes, en lugar de aprenderlas como un acto de fe; de poder verificar las hipótesis en vez de exponerlas, como algo distante y desconectado de la realidad?

¡Qué poquitas veces la escuela permite que se destaque y se realce el espíritu creador, la capacidad de intuir y de imaginar, de generar entusiasmo y de desvelar dudas! ¡Precisamente esas cosas que caracterizan la actividad científica! Supone un gran error considerar patrimonio exclusivo de los científicos el desarrollo de la facultad de observar, de medir; el interés por coleccionar y clasificar los hechos, y el sacar conclusiones de ellos. Se olvida que el niño es el gran investigador por excelencia, que su vida depende directamente de cuanto descubra y aprenda de su entorno.

El niño es el gran científico, aunque quizás sea preciso desmitificar la ciencia. Y para convencerse de ello, demostrar que la «vulgarización» de la práctica científica, lejos de ser una degeneración, supone hacerla comprensible y asequible, algo interesante para todos, y desde muy temprano en la vida.

- ¿Cómo podemos esperar que nuestros niños obtengan gracias a la escuela ese sentido necesario de la unidad del saber, cuando la misma escuela lo ha parcelado y jerarquizado?
 - La escuela funciona contra la concepción humanista del mundo: Ciencias Exactas y Naturales frente a Ciencias Humanas y Sociales.
- ¿Qué lugar y qué momento destina la escuela a desarrollar los sentidos, al enriquecimiento de la sensibilidad para que la persona adquiriera la capacidad del goce estético, de la belleza, para descubrir la eterna novedad del mundo?

- ¿Hay alguna diferencia entre el pensamiento inteligente y el poder de la imaginación?
¿No es precisamente la imaginación uno de los instrumentos, tanto para la invención científica, como para la creación artística? El sabio dijo: «La cosa más bella que podemos sentir es el lado misterioso de la vida. Es el sentimiento profundo que se encuentra en la cuna del arte y de la verdadera ciencia»(Albert Einstein).
- ¿Queda mucho para que se cumpla el vaticinio de Karl Marx, o ya hemos de dar por perdidas las esperanzas?: «Llegará un día en que las ciencias naturales englobarán la ciencia del hombre, al igual que llegará un día en que la ciencia del hombre englobará las ciencias naturales, y ya sólo habrá una sola ciencia».
 - Es de desear que llegue ese día, porque quizás sólo así la escuela no descuide su razón de ser y logre cumplir su verdadera finalidad: enseñar a los hombres el arte de vivir y de disfrutar; el arte de amar y el gusto por trabajar en una sociedad para aproximarla a ese ideal al que se debe aspirar.

Capítulo tres

Esa desconcertante metamorfosis que llamamos pubertad

Y continúa el inevitable paso del tiempo que va marcando la existencia de la persona. Sabemos que vivir es someterse a cambios constantes e imperceptibles, desde que nos conciben hasta que dejamos de ser. Lo sabemos bien.

Todos pasamos por etapas similares. Hombres y mujeres coincidiremos al conocer episodios muy similares, aunque el ritmo del cambio, el momento de la vivencia, sea muy personal, intransferible. Cada uno de nosotros se ajustará a una cadencia biológica según la cual el tiempo surtirá efectos muy a su manera. No siempre tiempo cronológico y tiempo biológico se pondrán de acuerdo. Surgirán discrepancias evolutivas que provocarán serias preocupaciones en los chavales al contrastar y no coincidir sus vivencias con las de los amigos.

Adentrarse en la adolescencia supone recorrer previamente y sin discusión posible una zona de ruptura, de desequilibrio y desconcierto que se hace larga. Se trata de un tránsito confuso porque cada etapa de nuestra vida se caracteriza por no estar delimitada a la perfección, como pudiera ocurrir con volver la hoja de un calendario.

Toda nuestra forma de ser estrena modos y maneras en cada estadio, como si emergieran de la nada. Nada en nosotros, en un discurrir normal de la vida, se transforma drásticamente.

No se pueden explicar los desequilibrios que caracterizan nuestra adolescencia como un proceso que se inicia por generación espontánea. Ese ánimo inestable es siempre el reflejo de algo, o de mucho, es un reflejo fiel de ese yo incipiente aún, que se ha ido modelando en nuestro interior a golpe de influencia genética, de familia, de escuela, de gentes próximas; del mundo afectivo que hayamos vivido, de las penas y las glorias por las que hayamos pasado hasta el momento. Todo queda escrito en ese diario interior, íntimo, que cada uno de nosotros lleva consigo.

Durante la infancia acumulamos un poso latente según hayamos vivido y resuelto las primeras emociones afectivas: ahí queda el sello del amor, de los cuidados y de la ternura, también el de la distancia, la frialdad y los castigos; ahí queda a modo de amasijo la superprotección, la desconfianza, el cariño; también los esfuerzos que se han hecho para adaptarse a la realidad, los logros y los fracasos.

Con la llegada de la pubertad todo se remueve y aflora. Es un momento de agitación en que se comienzan a entrever los conflictos que se avecinan cuando las cosas no se han sedimentado y resuelto favorablemente con anterioridad. Fue allá en la niñez cuando

quedaron sembrados y arraigaron los mecanismos psicológicos necesarios para hacer frente a los problemas de nuestra adolescencia.

La pubertad es una larga despedida de la infancia que se vive con un ánimo taciturno, en la que chicos y chicas dicen el adiós a su crisálida con un aire pensativo. Ese cambio al que es preciso enfrentarse en este momento de la vida nos llena de inquietud. Nada más pensar en que una palabra, un gesto, delate lo que sentimos en nuestro interior, que pueda dejar traslucir lo que somos, nos llena de temor. Hace falta mucho valor para ir al encuentro de uno mismo, para devenir otro y no confinarse en papeles estereotipados.

La vida nunca será un espectáculo al que podamos asistir como observadores sin más; la vida es un espectáculo en el que participamos activamente; unas veces nos empeñamos y elegimos el papel a representar, y otras nos toca representar un papel impuesto, más o menos grato. En gran medida depende de nosotros, y también de otras muchas cosas que se escapan a nuestro poder.

Ese espectáculo tiene siempre un gran desenlace final, ¡bien conocido!, sin que por ello le reste un ápice de interés a la aventura vital. No cabe influir demasiado en él, más adelante hablaremos de ello. Además se dan múltiples desenlaces intermedios de cuantos conflictos jalonan nuestra vida, y ése es el momento de afanarse en trabajar y en afrontarlos para encontrar las soluciones más favorables posibles.

Y sin embargo, a pesar de lo mucho que nos queda grabado cuando somos púberes desvalidos, a pesar de todo aquello que nos va a influir como persona en plena germinación, a pesar de eso, no todo está dicho, ni determinado de forma irremisible. Aunque la suerte esté echada, la plasticidad de que gozamos en esta edad permite una modificación, y un «arrepentimiento» de la dirección emprendida. Se almacena lo bueno y lo malo, pero no es cuestión de abandonarse en ningún caso.

Así, aunque nuestro hijo haya crecido, no es el momento de desentendernos de él ni de asfixiarle. Es preciso seguir su caminar sin perderlo de vista, siempre a disposición, a una distancia prudencial que le permita sentir el calor de nuestra mano amiga sobre su hombro. Pero sin agobiar ni asfixiar. Debe ir descubriendo que es capaz de caminar solo, de asumir esa responsabilidad para intensificar la seguridad en sí mismo. Él notará que confiamos en él, que creemos en él, y eso siempre invita a no defraudar esa confianza.

Las ideas chisporrotean y se agolpan. La imaginación se desborda en ilusiones y se anega en ansiedades. ¡Es tanta la curiosidad, la expectación y la impaciencia! ¡Es tan difícil anticiparse y comprender estas experiencias y emociones que intuimos pero que aún están por vivir!

No hay opción. Hemos emprendido un camino sin retorno. Dejaremos hacer en nosotros según la voluntad de la naturaleza y trataremos de capear los temporales de nuestro entorno. Sabremos que el gozo y la ansiedad serán las fuentes de nuestro desconcierto, y un juego de energías alternantes que facilitarán la maduración de nuestro ser.

Mi cuerpo, ese desconocido. Ansiedades y anhelos

Algo marcha mal. ¡Aquí están ocurriendo cosas muy raras! Han sido diez o doce años de la vida, los primeros de nuestra vida, ocupados en ubicarnos en ese cuerpecito que nos acompaña; entretenidos en entendernos con él.

No ha sido fácil conocer sus formas, sus dimensiones, sus límites y su utilidad.

¡Años para poner a punto nuestras manos y nuestros dedos, para afinar su destreza! Años para sentirnos seguros sobre nuestros pies. ¡Y muchos coscorrónes y sobresaltos! Un trabajo largo; miles de días en los que, sin descanso, hemos ensayado una y otra vez, repitiendo los mismos movimientos, hasta saber que los dominamos, que disponemos de esos instrumentos.

No ha sido nada fácil eso de organizar nuestro esquema corporal, ese mapa en tres dimensiones que dibuja nuestra piel. Ha resultado verdaderamente difícil integrarnos en la realidad, como una pieza más, hasta sentirnos reconocidos y aceptados por los demás. Ya hemos adquirido una conciencia clara de lo que somos, para nosotros y para los otros: «el niño».

Y ahora que ya estaba claro y establecido eso de que somos el niño, o la niña, da igual, ¿qué está pasando?

El espejo se ha debido de volver loco, porque cuando nos miramos, la imagen que refleja está un poco distorsionada. Al principio era algo imperceptible casi, pero que nos imbuía de una sensación de extrañeza.

Ahora comenzamos a advertir que nuestro cuerpo y que nuestro rostro cambian. Nos desconcierta ver cómo, lentamente, vamos perdiendo las formas de niño y el tamaño de niño. Resulta inquietante ver cómo una mano invisible remodela nuestra faz para dejar al descubierto unos rasgos ocultos que ahora emergen. Hasta la piel se transforma, pierde su suavidad, su textura mullida y rosada. Es como si en algún recodo del camino, hubiésemos abandonado una crisálida vacía.

De pronto aparece el miedo a uno mismo y la desconfianza hacia los demás. Crece, en ocasiones de forma desproporcionada, la enorme duda de saber qué somos. Surgen cientos de preguntas en el interior, que nadie responde. Sentimos cómo se estrechan las ataduras íntimas, y cómo se nos desbordan los deseos de liberación, pero no sabemos nada de hacia dónde ir, porque hasta el momento, la gran obligación era cumplir puntualmente los mandatos.

El tiempo adquiere otra dimensión, todo se nos vuelve urgente. Y, sin embargo, hay una ralentización para la consecución de los deseos que vivimos con impaciencia.

Por primera vez tenemos la evidencia de que hemos emprendido el camino para ser mayores, aunque tan sólo se trate de golondrinas de las que no hacen primavera.

El desasosiego es enorme. Crece la angustia por la pérdida de aquel rol que ya habíamos aprendido, tan sabido de memoria que ya lo habíamos aceptado e interpretábamos con soltura. Aparece una sospecha inquietante: ¿significa esto que

también hemos perdido el privilegio de ser pequeños?

Cuando la relación entre padres e hijos es estrecha; cuando durante la niñez se ha vivido con ellos una verdadera relación de afecto y amistad, no hay nada que temer. Seguramente ellos habrán estado atentos, interesados en el discurrir del hijo. Padre y madre se habrán adelantado para hacerle sus propias confidencias. ¡Es tan valioso que un padre ofrezca sus propias experiencias, las buenas y las malas, cuando refresca sus recuerdos, sus temores y sus anécdotas! ¡Significa tanto saber que nos pueden entender, que nos podemos entender, porque hemos participado de las mismas vivencias! Chicos y chicas, cuando llegan a su pubertad, dejarán de sentir ansiedad y desconcierto ante esas transformaciones espectaculares de su cuerpo, si, con cierta antelación, ya les hemos anunciado los pormenores y la proximidad de un acontecimiento tan fascinante.

No tiene justificación alguna el que los padres descuidemos esta necesaria información previa, para limitarnos a actuar, ya de mala manera, ante los hechos consumados.

Es harto significativo el hecho de hacer dejación de esa responsabilidad y el de haber escondido en el olvido las propias experiencias. Esto es así porque unos padres que teman o se avergüencen de abordar esta realidad del hijo, unos padres que no deseen recordar su propia pubertad, siempre serán personas con vivencias y recuerdos conflictivos e incluso con grandes inhibiciones respecto al sexo y con una conciencia culpable por lo que respecta al mismo. No sería malo que personas así entendieran la necesidad de un reciclaje profundo para abordar en su totalidad la responsabilidad que aceptaron en el momento de engendrar un hijo. Eso siempre beneficiará tanto a chicos como a mayores, a su información y al estilo de relación que exista entre ellos, desde ese momento y para siempre.

Porque, un buen día, sin previo aviso, llega la hora. Aparece la señal inequívoca de que también en el interior del cuerpo se han realizado, en el mayor secreto, toda una serie de transformaciones y ajustes: por primera vez la niña verá manar sangre de entre sus piernas, y el niño emitirá el semen durante una placentera polución nocturna.

Pero hasta llegar a este momento, siempre asombroso, muchas veces inquietante para la chica, siempre grato para el chico, han tenido que ocurrir muchas cosas en el interior del cuerpo que han pasado desapercibidas.

Cuando esto sucede, no hay que perderse detalle: para los padres no habrá un espectáculo más emotivo ni hermoso que la metamorfosis de este hijo nuestro que abandona la niñez para adentrarse en la juventud. Éste es el momento de escudriñar respetuosamente, antes de que se replieguen en los pudores que genera la extrañeza de un cuerpo y de unas manifestaciones desconocidas hasta ahora.

Aún no se sabe bien por qué en un momento dado de la biografía de la persona, la hipófisis, reina entre las glándulas de nuestro organismo, a la que todas las demás se someten y obedecen, decide aumentar, de forma considerable, la secreción de unas hormonas muy particulares: las *gonadotrofinas*. A partir de ese momento, la orden está

dada para que comiencen a producirse toda una serie de cambios que, inicialmente, se llevarán a cabo con todo sigilo. Tan sólo se hace evidente que nuestro crío crece con más rapidez.

Al parecer, hay una condición de suma importancia que se debe dar previamente y es que la estructura ósea, ese sólido entramado interno que soporta nuestro cuerpo, haya logrado una cierta madurez para que se desencadene la pubertad: la aparición de un huesecillo diminuto, el sesamoideo del dedo pulgar, anuncia la inminencia del acontecimiento. También el peso que la chica haya alcanzado va a determinar la aparición de la primera regla. La naturaleza, casi siempre precavida, considera que el organismo debe encontrarse en unas condiciones mínimas para el desgaste mensual. De modo que la chica no deberá pesar menos de 45 kilos para que se inicie la menarquia.

Por lo menos durante un año las gonadotrofinas tendrán que actuar sobre las glándulas reproductoras para que éstas estén en condiciones de producir células germinales maduras: sólo entonces los ovarios de la chica y los testículos del chico estarán dispuestos a generar óvulos y espermatozoides.

Es precisamente en la pubertad cuando se inicia el camino de la diferenciación física de los sexos. El cuerpo escucha una llamada y comienza a responder y a evolucionar según las directrices que sus hormonas sexuales le dan.

La niña oirá antes esa llamada y se adelantará al menos en dos años a su compañero. Tal parece que la mujer acelera sus procesos en contraste con el hombre: es más precoz a la hora de ponerse en pie y de echarse a andar; aparecen antes sus dienteitos y también es más aventajada a la hora de comenzar a hablar. El ritmo se mantiene a la hora de iniciarse la pubertad.

Este momento de la vida de nuestro hijo es tan crucial que no sólo merece la pena, sino que es obligado el que le hayamos advertido con antelación sobre los cambios fantásticos que se operarán en su cuerpo y en su «alma». Siempre será más conveniente hablar de ello un año antes que llegar un cuarto de hora tarde.

Es el momento de hacerle saber que la vida transcurre para algo, que unas cosas dejan en nosotros posos livianos y que otras cosas nos dejan huellas profundas, tan profundas que permanecen de forma indeleble por el resto de la vida.

Por eso, éste es el momento de que los padres rememoremos nuestra propia biografía, sin censura, para ofrecerle a nuestro hijo esas experiencias sedimentadas que nos llevarán a un encuentro con él en vivencias similares y compartidas a pesar de la distancia en el tiempo. Eso suavizará las diferencias generacionales.

Ése es el único camino para no olvidar cuán frágil puede ser el tejido psicológico del hijo en esta etapa: sabemos muy bien que en este tiempo de fragilidad interior nos suceden muchas cosas, cosas que nos pueden erosionar de forma imperceptible un día, pero que más tarde pueden resultar como una cicatriz irreversible, imposible de disimular y de olvidar.

Veremos día a día cómo sobre el rostro del hijo se van superponiendo los rasgos, lo mismo que en un caleidoscopio se forman imágenes distintas a pesar de intervenir siempre los mismos elementos. Sentiremos una nostalgia infinita cuando un día caigamos en la cuenta de que poquito a poco, desde que fue un bebé, ha ido cambiando tanto.

Sólo el álbum de fotos familiar nos permitirá recuperar la memoria de aquella carita adorable, tan querida. ¡Cuesta tanto trabajo reconocer en nuestro desgarrado hijo púber a aquel bebé gordezuelo, todo cabeza y barriguita, un cálido muñeco de carne rosada y mullida; de huesos tiernos y elásticos!

Por eso, si uno no está alerta, absorbiendo con avidez cada instante de la propia vida, y de la vida de los seres amados, corremos el riesgo de quedarnos con la sensación de haber pasado por la existencia de puntillas y con los ojos entornados. Es preciso abrir bien los ojos para contrarrestar la fugacidad de los acontecimientos.

Cuando nuestra niña se acerca a los once años y nuestro niño a los trece, ya debemos estar preparados para asistir al espectáculo maravilloso de su transformación puberal, que primero le llevará a la adolescencia, para bastante más tarde convertirse en un adulto. Es cuestión de llegar a tiempo para no perderse detalle de este acontecimiento entrañable y alucinante.

Resulta curiosa esta nueva perspectiva que ofrece una transformación que, años atrás, cada uno de nosotros vivimos en nuestras carnes, aunque en muchos casos se haya perdido en el olvido. Es preciso observar subrepticamente (como mirando por una rendija para no ser descubiertos) y no perturbar el sentir íntimo y privado de nuestro hijo, cuya inseguridad esencial de este momento le puede llevar a sentirse molesto si se sabe vigilado con insistencia más que acompañado espontáneamente.

Veremos crecer a nuestra niña:

- Sus brazos y piernas comenzarán a alargarse y su talle se hará más esbelto.
- Su carita redonda adquirirá perfiles desconocidos.
- Su cintura se hará más fina y más estrecha y las caderas se le comenzarán a redondear.
- La pelvis se hará más ancha para adecuarla a la experiencia de la maternidad que seguramente afrontará en el futuro.

Nos llenaremos de ternura al ver como aquellos dos diminutos pezones de nuestra hija comienzan a emerger: el pequeño botón se hace más gordito y se rodea de una areola que se tiñe de color y se hace más oscura. Lentamente, a lo largo de dos años, irán creciendo los senos: redondos o puntiagudos; pequeños o voluminosos, siempre suaves y turgentes, un verdadero descubrimiento; un perfecto generador de maná, y siempre un símbolo hermoso y atractivo de la femineidad.

Es curioso, pero el pecho, más que otra cosa, supone el distintivo para la mujer que la diferencia de las demás hembras del planeta. Desde este momento de la pubertad y hasta el final de la vida, la mujer dispondrá de dos sugestivas tetas, cuya finalidad irá más

allá de la lactancia para convertirse en un atractivo estímulo erótico para el hombre. Quizás la explicación estribe en el hecho de habernos alzado sobre nuestros pies para hacernos erectos. En esta posición los glúteos como distintivo femenino quedan ocultos, de manera que la naturaleza decidió que las mamas adquiriesen forma y volumen constantes para recordar la redondez y suavidad de las nalgas y así servir de señal y estímulo al varón.

A la vez que crece y se moldea el pecho de la niña, el pubis se recubre de una pelusilla suave e incolora primero, que se oscurece y se hace más frondosa y rizada poco a poco. Quizás sea éste uno de los signos más evidentes de la evolución puberal. También las axilas corren la misma suerte recubriéndose de vello, para cumplir una finalidad exclusivamente erótica.

Todo ese cuerpo de niña, rasgo a rasgo, y en toda su superficie, se va modificando con un movimiento lento pero continuo. Cambian también los pequeños órganos genitales externos: el monte de Venus se hace más prominente, bajo él se esconden los corpúsculos de la voluptuosidad para proporcionar un placer erótico cuando se les presione o acaricie suavemente. Se recubre de espeso vello que adopta la característica forma femenina triangular. Los grandes labios se desarrollan y recubren de vello hasta llegar a ocultar la vulva que hasta ahora era visible en la cría. Los labios pequeñitos, las ninfas, se perfilan y se tiñen de color; la mucosa se hace más húmeda y rosada. Y justo en el vértice donde se unen los dos labios menores se forma una especie de capucha de la que emerge discreto y diminuto el glánde del *clitoris*. Este órgano pequeño, equivalente al pene del varón, será, sin lugar a dudas, la clave tantas veces desvirtuada de la sexualidad femenina que, cuando se estimule adecuadamente, responderá a las caricias: se erguirá, se hará más ancho y más largo y también más duro. Es lamentable que en esta sociedad en la que durante siglos se ha insistido en legitimar el sexo a través de la reproducción, el clitoris haya perdido su verdadero protagonismo, se le ha dado de lado y menospreciado en favor de la vagina, cuya sobrevaloración obsesiva ha causado y causa no pocas decepciones y angustias.

Un buen día, aparece la señal más elocuente y llamativa de la pubertad femenina, la primera regla. *Menarquia* se denomina a esta primera señal de que la niña ha estrenado sus órganos reproductores internos, para cuya puesta a punto han sido necesarios de uno a tres años desde el inicio de la pubertad. Sin embargo, la segunda regla es un tanto indecisa, se hace esperar un par de meses más. Aunque esta experiencia suele sobrevenir cuando la chica tiene unos doce años, es conveniente que nosotros ya hayamos hablado con ella de estas cosas aun antes de que haya cumplido los diez años, y es preciso contar con la posibilidad de que la pubertad se desencadene prematuramente.

Por lo que respecta a nuestro niño, también la pubertad supone una larga etapa de cambios y de inquietudes. Aunque en él las modificaciones sean más difíciles de reconocer inicialmente, también se nos harán evidentes si prestamos atención a su cuerpo, si mantenemos el interés sobre su evolución.

Hacia los trece años, termina el aparente y engañoso letargo en el que se desarrollaba su cuerpo. Ahora vemos cómo el crecimiento se acelera, pega unos estirones que dejan inservible su ropa prácticamente de un día para otro. La gran mayoría de los chicos no alcanzarán su talla definitiva hasta los dieciocho años, aunque tampoco es extraño observar un crecimiento lento a lo largo de los dos o tres años posteriores. Todo su cuerpo se alarga, brazos y piernas un tanto disarmónicos y desgarrados, y su peso aumenta.

El cambio de su voz puede parecernos algo divertido, aunque para él suponga, en no pocas ocasiones, un motivo de ansiedad y la sensación de ridículo. Poco a poco su voz adquirirá un registro más grave, dando la impresión de dejar escapar verdaderos gallos que provoquen las risas de la gente próxima. A la par que cambia la voz, el bocado de Adán hace su aparición para darle ese perfil tan peculiar a la garganta de nuestro hijo.

Quizás la imagen más estremecedora y elocuente de su incipiente virilidad sea la de su rostro. La piel deja de ser suave y diáfana para dejar traslucir unas leves sombras que emergen sobre su labio superior para ir extendiéndose despacito hacia la barbilla y los laterales de las mandíbulas. Aunque el bozo puede aparecer muy pronto sobre todo si el muchacho es moreno, la barba no saldrá hasta los diecisiete años, momento en que se suelen iniciar los ensayos de afeitado.

Tal vez, uno de los primeros indicadores de la puesta en marcha del desarrollo puberal sea, al igual que en la chica, la aparición de la pilosidad pubiana, aunque existe una diferencia elocuente en su forma de distribución. Mientras que la forma triangular caracteriza el vello púbico femenino, la virilidad quedará representada por una distribución del vello en forma de rombo, que ascenderá hasta el ombligo en torno a los diecinueve años. Un poco más tarde su pecho se irá recubriendo de pelo, y se ensancharán las areolas mamarias. Barba y pelo en pecho han llegado a constituir tópicos de la masculinidad.

Los cambios en los genitales son importantes:

- Si el chico palpa sus testículos, podrá comprobar que ya no son los mismos: han aumentado de volumen, de consistencia y de movilidad. El mayor tamaño de los testículos nos indica que la pubertad ha comenzado, y con ella no sólo se ha pigmentado y cubierto de un revestimiento cutáneo el *escroto*, esa delicada bolsita de piel que guarda y protege las glándulas sexuales del hombre, sino que además han madurado los tubos seminíferos y las células de Leydig. De ellos va a depender la producción de espermatozoides y de la hormona masculina, la *testosterona*.
- Aunque el crecimiento de los genitales empieza muy pronto —sobre los once años—, será tan lento que pasará inadvertido hasta que, a los catorce, sufra tal aceleración que, en poco tiempo, el pene del chico logrará doblar el tamaño del pene infantil.

- Simultáneamente, el resto de los órganos sexuales internos se irán desarrollando dentro del abdomen: la próstata, las glándulas de Cooper y las vesículas seminales.
- El cuerpo del chaval se hace más musculoso y sólido.
- Un acontecimiento importante en este período de metamorfosis lo constituye la *eyaculación*.

Hasta este momento nuestro chico ha disfrutado de erecciones y de orgasmos, quizás desde su más tierna infancia. Eso es normal y agradable. Pero no significa que esas vivencias se tengan que relacionar con la pubertad, porque los niños pueden entregarse a la experiencia del placer sexual, a la masturbación, al margen de haber desarrollado o no la capacidad eyaculatoria.

Las primeras eyaculaciones suelen aparecer uno o dos años después del inicio del estirón, aunque eso no quiere decir obligatoriamente que la eyaculación contenga espermatozoides. Será aproximadamente sobre los quince años cuando lo eyaculado se convierta en verdadero líquido seminal, y se estrene la función reproductora. En ese momento comienza su verdadera pubertad.

La mayoría de los chicos descubren su aptitud eyaculatoria del mismo modo: disfrutando de un sueño erótico, o de la masturbación, en la intimidad consigo mismo. Y también en un instante de descubrimiento personal. Muchos serán los interrogantes que se va a plantear. ¿Por qué unas veces mi eyaculación es abundante y otras sólo unas pequeñas gotas? ¿Por qué en ocasiones fluye suavemente y otras se expulsa con fuerza, a borbotones? Poco a poco, observándose, irá comprendiendo que la emoción, el nivel de excitación, y la calidad del estímulo o de la caricia que la provoquen, influirán profundamente; también el tiempo transcurrido entre una eyaculación y otra explicará la cantidad de líquido emitido.

Y así, entre placer y sobresaltos, entre luces y sombras, aquel cuerpo infantil comienza una migración sin retorno hacia la adultez. Este viaje inexorable dentro de sí mismo no se hace en la pasividad de las emociones. Cada episodio, cada vivencia nueva irá despertando en nuestra hija, en nuestro hijo, deseos y anhelos nuevos, y también oleadas de ansiedad. Su yo se vive unas veces ubicado como un huésped extraño en un cuerpo extraño, y otras como un ser mágico que deambula por un cuerpo vibrante, sorpresivo y voluptuoso.

No nos extrañemos de su semblante taciturno y preocupado ni de su regocijo desproporcionado, ¡ha de encajar demasiadas novedades, poner orden en ese trastorno interior y exterior que no cuenta con su opinión, que va por libre! Ha de integrar y aceptar hechos consumados que le llenarán de ansiedades y también de anhelos.

De pronto, aquel niño que durante la infancia era un desenfadado exhibicionista de sus genitales y un ávido mirón de las intimidades de los demás, se repliega sobre sí, y se hace recatado y celoso de su intimidad. Esos cambios que se van realizando a todas luces en su cuerpo despiertan una profunda inquietud, es preciso vivirlos en privado, escondido

en una exigida intimidad. Pero a pesar de ello, a pesar del enorme pudor con que viven estas experiencias, a nosotros, a sus padres, no nos deben pasar inadvertidas estas transformaciones ni los sentimientos tan contradictorios que en el hijo y en la hija se generan.

Si hemos desempeñado convenientemente el papel relevante que como padres nos corresponde, nada hay que temer.

- Nuestra hija vivirá con un regocijo interior el crecimiento de su pecho, la velloidad de su pubis y también la llegada de su primera menstruación. Sabrá que no hace otra cosa que recorrer el precioso camino que tantas otras mujeres han recorrido antes que ella, la más cercana, su madre. Ella también se prepara para continuar la perpetuación de la especie, a base de sangre y amor.

No tengamos miedo si hemos hecho partícipe a nuestra chica de nuestra primera experiencia, ella sabrá muy bien que menstruar, que manar sangre por la vagina cada mes nada tiene que ver con fantasmas retrógrados sobre heridas, aborto, cáncer o cualquier otra enfermedad; tampoco lo asociará con el castigo como consecuencia de sus experiencias masturbatorias, del autoerotismo, aunque en ocasiones esa regla se acompañe de molestos dolores, que le cambien el ánimo. Eso, la *dismenorrea*, tendrá fácil arreglo si se consulta al médico.

Nuestra hija evoluciona saludablemente siempre que entienda que cada chica, que cada persona, responde a un reloj biológico muy privado de manera que los cambios acontecen de forma muy particular; para unas serán muy precoces, y para otras más tardíos. No hay nada malo en ello, la vida da lugar para todo. De la misma manera debe saber que los cambios no siguen un modelo prefijado según el cual todas las chicas tendrían los mismos pechos, las mismas caderas o la misma talla. Que los naranjos den naranjas no supone que todos los naranjos sean iguales, simétricos. Pues lo mismo puede suceder en el cuerpo de la niña, que sus mamas, por ejemplo, no sean simétricas, sin que por ello deba ser motivo de preocupación. Nuestro cuerpo, a la par que nuestro rostro y que nuestra personalidad, será muy parecido básicamente en toda nuestra especie, pero único e irrepetible en sí mismo, en cada caso. Afortunadamente, particularidades como la aparición del acné, que tantos complejos y preocupaciones provoca tanto en la chica como en el chico, pueden tener buen pronóstico y soluciones aceptables.

- En cuanto a nuestro hijo, tampoco se salva de alguna que otra duda que le puede llenar de malestar e inseguridad.

El desarrollo tardío siempre lo vivirá con un sentimiento de inferioridad, lo mismo que siempre sufrirá la sensación de ridículo durante el cambio de voz; la influencia de padres y profesores puede ser decisiva para que esta experiencia se lleve adelante de forma positiva.

Quizás el motivo más generalizado de preocupación para nuestro chico siempre tenga que ver con sus genitales. Por extraño que nos parezca, los genitales masculinos tan evidentes, y tan frágiles, son de una vulnerabilidad enorme, por lo que, como veremos más adelante, su sexualidad participará de esa característica.

El muchacho no informado o mal informado puede generar angustia desde la experiencia de la primera eyaculación porque le produzca vergüenza o se sienta culpable. No debe extrañarnos que, en una sociedad como la nuestra, cuanto se relacione con el placer se asocie a la culpabilidad, y la eyaculación para un chico siempre será placentera.

Otro motivo de ansiedad puede ser el que un chaval considere que su pene no ha crecido tanto como el de sus amigos; el complejo de pene pequeño ha condicionado desde siempre la imagen que el hombre tiene de sí mismo, es el tributo que se paga por pertenecer a una sociedad falocrática, en la que la cantidad juega un papel superior al de la calidad. Cuando realmente hay una preocupación objetiva por un pene pequeño, que pueda deberse a un trastorno hormonal, debemos saber que ya existen medios para evitar ese complejo.

Y asociado con el pene, otro motivo de angustia para el chico puede ser la dificultad que tenga para la retracción del prepucio, piel suavecita y fina que recubre el pene hasta ocultar el glande, ese extremo redondeado y mullido, suave y perfecto para lograr una penetración agradable. Si el prepucio no desciende con facilidad sobre el tallo del pene para dejar descubierto el glande, bien por la estrechez del orificio, bien por adherencias, el chico sufre de *fimosis*. En este caso, tanto la masturbación como la penetración vaginal pueden hacerse incómodas e incluso dolorosas. Hay casos en los que se resuelve con facilidad cuando el chico aún es un bebé: una suave fricción sobre el pequeño pene a la hora del baño puede lograr el deslizamiento del prepucio para dejar el bálano al aire. Pero, ¡ay de nuestra mente retorcida!, más de una madre o un padre se sentirán crispados y turbados al interpretar que están masturbando al hijo.

También asociada con la dificultad en la retracción del prepucio puede imposibilitarse una adecuada práctica de higiene. ¿Y qué ocurre? Pues que los restos de secreciones queden ocultos bajo la piel llegando a ser malolientes y pueden dar lugar a una infección, *balanitis*.

Tanto chicos como chicas deben acostumbrarse a seguir prácticas higiénicas para eliminar el *esmegma* que pudiera producirse en los pliegues de sus genitales.

Pero no todo van a ser preocupaciones y angustias en nuestra hija, ni en nuestro hijo. Hay todo un mundo de sensaciones que poco a poco irá germinando en su interior, para llenarlo de deseos, de pulsiones sexuales, que a diferencia de la infancia, no se conformarán con quedarse en sí mismos y resolverse con la masturbación para eliminar tensiones. Ese deseo saldrá de sí, para dirigirse a otro. Comienza la etapa del gozo del placer compartido. La transformación del cuerpo es lo evidente, jamás se podría imaginar que el yo interno, el ser que nos impregna, sufriera un cambio aún más extraordinario.

Ritos, mitos y tabúes

Cuando se repasa, uno por uno, cada detalle de cuanto acontece en nosotros en esta etapa de la vida y comprendes que carece de importancia a los ojos de nuestro grupo social, uno no puede por menos que sorprenderse.

- ¿Realmente concedemos valor a los hechos trascendentes de nuestras vidas, o hemos dejado de considerar relevante aquello que un día lo fue y hemos inventado otros intereses que se apartan de lo que es esencial en las personas?

Tengo la impresión de que se está gestando en los humanos un ser extraño y distante de los verdaderos acontecimientos vitales. Quizás al haberse adentrado en las ciudades, frías y duras selvas de hormigón, se ha ido asfixiando a la naturaleza, a ese soplo espontáneo y fresco que llevamos dentro que nos hermana con los demás seres del planeta.

No resulta fácil de explicar que, habiendo engendrado un hijo con amor y responsabilidad, los padres suelen mantenerse a distancia de él precisamente en los momentos en que la comunicación, la participación de información, es de vital importancia. Tal parece que engancharse a la civilización haya de suponer obligatoriamente una deserción de nuestro ser natural.

- ¿Por qué eludimos la responsabilidad de iniciar al hijo en cada nueva etapa de su vida para entrenarle y enseñarle no sólo a sobrellevarla, sino a comprenderla y a amarla?

Nos pasamos la vida esperando que nuestro hijo aprenda a hablar exigiéndole a cada momento, en nuestras relaciones cotidianas, que se calle; esperamos de él que sepa ser suficiente y defenderse ordenándole estarse quieto; pretendemos que piense y utilice la razón mientras tratamos de someterle a la obediencia ciega sin dar explicaciones. Tratamos de que se integre e incluso se enfrente al mundo, sin antes haberle ayudado a sentirse un ser total que trabaje en el propio conocimiento.

Por eso, resulta preocupante que, ante la llegada de una etapa crucial en la vida del hijo como es la pubertad, los padres sólo permanezcan distantes, un tanto temerosos y, en algunos casos, amenazantes; es decir, más dispuestos a vigilar, a exigir y a asfixiar que a participar y ayudar a integrarse en una sociedad como un ser que comienza a crecer psicológicamente y a madurar.

¡Sería tan fácil para los padres dejar volar la memoria hacia sus días pasados, y recuperar para sí y para los suyos los recuerdos y las vivencias de aquellos mismos momentos!

Es lamentable que esta sociedad tan predispuesta a celebrar cualquier cosa con tal de incitar el consumo haya dejado vacío de rituales el discurrir de la biografía personal de sus individuos.

Bien está que se traten de eliminar cuantas prácticas denigren a la persona, o la obliguen a soportar sufrimientos innecesarios e inhumanos, pero sería hermoso el hacernos solidarios de los momentos felices de los demás, lo mismo que de los tristes.

Creo que para chicos y chicas deberían seguir existiendo unos adecuados ritos iniciáticos. En una sociedad en la que los padres se suelen ocultar para amarse e incluso para ofrecerse muestras de afecto, por un mal entendido pudor, mientras que ese mecanismo pudoroso no funciona a la hora de dirimir sus diferencias, incluso de forma violenta, delante de los hijos, no sería malo que se instituyera una forma sensata y sensible de informar y preparar a los chavales.

Es cierto que algunas sociedades de este nuestro planeta han optado por someter a prácticas cruentas a sus jóvenes en los rituales de acceso a la madurez. Nuestra capacidad de inventiva para el sufrimiento siempre ha superado a la de crear placer, de manera que las mujeres han tenido que soportar desde la desfloración forzada, bien por instrumentos punzantes, bien por adultos experimentados, hasta la ablación del clítoris o la mutilación genital, y los varones han sufrido desde la circuncisión del prepucio hasta incisiones subpeneanas y la castración de un testículo.

Asimismo es cierto que, en los ritos puberales, se somete en ocasiones a los jóvenes a duras pruebas, tanto físicas como psicológicas, como preparación para una vida un tanto incierta y difícil.

No obstante, son mucho más numerosos los pueblos que acogen los primeros indicios de la inminente madurez de sus niños y niñas con júbilo y responsabilidad, de modo que todo el grupo se afana en prepararlos convenientemente para el nuevo papel que les va a tocar representar en un futuro muy próximo.

Resulta agradable comprobar cómo los ritos giran en torno al sexo y la fertilidad. Los jóvenes, separados por sexos y adiestrados por mayores de su mismo sexo, accederán al conocimiento de importantes prácticas para su vida de pareja. Les desvelarán las diferentes técnicas amorosas para disfrutar mejor de la vida matrimonial, así como los medios para evitar la concepción, o la forma de comportarse a la hora de parir.

En cuanto se consuma el ritual de iniciación, el joven accede automáticamente al estatus de adulto, sin más dilación, al contrario de lo que sucede en nuestro grupo social. Entre nosotros se alarga hasta límites insospechados esta etapa intermedia entre la infancia y la adultez, para movernos en una ambigüedad nociva: según nos convenga a los adultos, y casi simultáneamente, consideraremos a nuestro hijo un niño o una persona mayor, sin preocuparnos el desconcierto que podemos generar en él.

En cuanto a los tabúes, siempre han sido muchos y diversos. El sexo crea en su entorno todo un área de influencia en la que el deseo oscila entre la prohibición y la obligación. Pero quizás, el tabú que sigue vigente en nuestra época, y en nuestra sociedad, sea el de evitar las relaciones sexuales con la mujer mientras dure su menstruación. Desde tiempos ancestrales, y en la mayoría de los pueblos, se ha

considerado impura a la mujer durante su regla; se la ha ocultado de la vista de los hombres y se le han prohibido todas aquellas tareas relacionadas con la alimentación. No es de extrañar, la sangre no sólo es un símbolo, es una clara alusión a heridas y a enfermedad; su color rojo brillante y llamativo alarma a quien no esté familiarizado con ella. La sangre lo impregna todo, es escandalosa.

Aún hoy, se sigue aludiendo a la regla como «estar mala», y ese concepto es el que prima para condicionar el intercurso sexual, que bien por temor, bien por higiene, o por razones estéticas, se interrumpe durante los días en que la mujer sangra.

El inicio de la pubertad en nuestro hijo o en nuestra hija debiera ser la oportunidad no sólo para informarles del milagro biológico que se está realizando en ellos, sino también para darles la bienvenida al club de los adultos, desbrozando su camino de secretismos, de mitificaciones absurdas y de prohibiciones tajantes.

Con la pubertad se accede a la etapa más tumultuosa de la vida emocional de las personas, y como cabe esperar, tan sólo el sentido común, la comprensión y el cariño de los padres serán los únicos instrumentos que les permitan seguir su camino, sin alejarse demasiado de lo que va a significar su bienestar futuro.

Capítulo cuatro

El turbulento período de la transición. El adolescente al encuentro de sí mismo y del otro

Este cuerpo mío es otro. ¿Se cambia porque cambia el cuerpo? ¿Todo este trastorno físico es el que hace surgir de mí esta inquietud rara, desconocida hasta ahora, que me exige comprender, sin haber recibido demasiadas explicaciones? ¿Es este cambio el único responsable de sentirme extraño en mí mismo? Es ésta una extrañeza que me desconcierta y a la vez me llena de un asombro y de una admiración muy curiosa hacia mi yo.

Sí, creo que mucho tienen que ver estos cambios.

Pero ¿por qué unos han de ser tan clamorosos, tan evidentes para todos, y otros han de ser tan discretos, tan invisibles? ¿Por qué han de estar sumergidos en esos líquidos que impregnan todas mis fibras, que fluyen hasta mi mente e imprimen una marcha acelerada a mi corazón, para que sólo los sienta yo?

Veo cómo esos cambios, esas modificaciones van más allá de mí. Sobrepasan la frontera de mi piel para influir decisivamente en los demás.

¿Tan diferente soy ahora, soy tan otro como para que mi gente más próxima y querida haya alterado su actitud hacia mí? ¿Qué ven en mí? ¿Cómo me veo en ellos? ¿Será que ese reflejo que ahora percibo diferente me empuja también a ser otro? A veces me siento un mutante que no sabe muy bien a dónde le conduce este proceso que se ha desencadenado sin tenerme en cuenta. ¿Es que debo ser otro? ¿Quién?

¿Por qué en ocasiones he de sentirme culpable, me hacen sentir culpable, de lo que me está ocurriendo? ¿Por qué no quieren entender que yo no decido nada, que tan sólo me bandeo como puedo? ¿Por qué no se dan cuenta de que unas veces me someto, porque la razón me lo aconseja y otras me someto porque me siento inerme para la lucha? Y me rebelo, ¡claro que me rebelo!, me rebelo ante la presión extraña que siento ahora que me bullen dentro los deseos de desprenderme. Me rebelo como ejercicio de independencia, porque necesito aprender a decir no, a enfrentarme, aunque no tenga razón, aunque sea un imposible, porque quiero desatarme para ser yo. Porque un día quiero ser libre.

Me despego y huyo hacia lo desconocido, hacia quienes comparten conmigo esta experiencia angustiosa y exuberante. Luego volveré a lo conocido, me replegaré en lo seguro, me cobijaré en el hogar.

Vivo ante dos espejos que me devuelven imágenes contrarias, totalmente distintas de mí. Todavía no sé muy bien con cuál quedarme. ¿Cuál de los dos seré yo? ¿O es que en la realidad coexisten dentro de mí esos dos seres antagónicos que lo mismo me llenan de zozobra y desaliento que me inundan de una energía rabiosa?

No me comprendo. No me comprenden. Lo cierto es que no entiendo nada. No sé muy bien qué me piden ni para qué me lo piden. Ellos dicen saberlo todo, pero ¡son tan incoherentes! Sólo sé que me exigen mucho, que quizás esperen demasiado de mí. ¿Podré?

Yo no sé muy bien lo que soy, y mucho menos aún lo que seré. Sólo sé que tengo la dolorosa sensación de estar caminando por un territorio desconocido para mí y desconocido para los mayores. Dicen que un día también recorrieron estos parajes, y no obstante, tengo la impresión de que no han guardado el más mínimo recuerdo para sí de aquel viaje obligatorio a través de lugares hostiles y maravillosos, según. No hago más que preguntarme si ellos y yo vivimos en el mismo mundo.

¿Quién soy yo? ¿Quiero ser yo!

La vida, para el ser humano, no es otra cosa que la oportunidad para conocerse a sí mismo. No todos lo logran, incluso son más bien pocos. Y de esos pocos hay algunos privilegiados, *rara avis in terris*, que han conseguido el conocimiento preciso de su yo, que les ha permitido también el entendimiento de los demás. Toda la vida entregados a la más enriquecedora de las tareas, aunque cuando se inicia la pubertad, y nos adentramos en la adolescencia, ese conocimiento se hace urgente, se convierte en un imperativo, como si nos fuera la vida en ello. Y es que quizás sea ése el único momento en que, aún de forma inconsciente, sentimos que sí, que en ello nos va la vida.

El cuerpo nos dice que la niñez quedó atrás, ¿o no?, quizás sólo ha quedado enmascarada por este cuerpo que se remodela sobre sí mismo y que adquiere poco a poco formas y volumen de adulto.

Dicen que se precisan al menos ocho años para que, a partir de aquellas primeras señales púberes, el organismo esté a punto para el perfecto quehacer reproductor. ¿Sólo para esa misión de seguir perpetuando la especie por compleja y esforzada que sea? No. Ciertamente que nuestro cuerpo se prepara para ese rendimiento máximo y muy especializado, y que es preciso tomarse un tiempo necesario para que cada uno de nosotros se adapte a una nueva estructura. Se impone una reconciliación con el nuevo cuerpo y con uno mismo para asumir bien el papel de creador de un nuevo ser.

Pero hay más. Hombres y mujeres aspiramos a llenar de sentido nuestras vidas más allá de engendrar hijos.

Nuestra adolescencia es el tiempo más espectacular, desgarrado, exultante y vehemente; el más tierno y el más violento que podemos vivir los seres humanos.

La necesidad de correr en pos de la identidad desconocida nos llevará a buscar experiencias infinitas, a pasar pruebas difíciles, a hundirnos en la decepción, a caer en errores y a emborracharnos con el éxito. Nuestras vivencias y sensaciones, nuestro pensamiento, llenarán nuestra mente de una amalgama confusa que nos dará una percepción fantástica de la realidad.

Y a pesar de esa confusión esencial en la que se vive, trataremos de oponernos a lo establecido, a lo obligatorio. Es preciso ensayar las ideas, esa filosofía medio propia y medio adquirida, que pensamos revolucionará el mundo para su salvación. Y nos oponemos por sistema para desespero de los adultos.

Sentiremos cómo se desencadena la incompreensión a nuestro alrededor; una confabulación generalizada que llega a culminar con el rechazo. ¿Por qué se sienten desconcertados y nos interrogan en todos los lenguajes posibles? ¿Y por qué se percibe, sin embargo, en ellos, en los mayores, una actitud de inefable admiración? ¿A qué juegan? ¿Qué pretenden?

¿Cómo puede ser tan aburrido lo cotidiano? Es preciso dejarlo de lado, rechazarlo; es necesario crear otro mundo, otro mundo en que se vibre: sufrimiento y placer, agresividad y tristeza, incluso dolor profundo e infinito, pero emocionante, como ese riesgo constante que nos atrae como el vértigo del vacío.

Pasamos la infancia aceptando, aunque sea a regañadientes, las propuestas de los adultos, sus opiniones, incluso llegamos a transigir con que elijan por nosotros. Pero ¡hasta aquí hemos llegado! Ahora se impone definirse porque urge encontrarse a sí mismo; liberarnos, sentirnos independientes, ¡aunque corran con nuestros gastos; ésa no es una excusa válida ahora para imponernos sus criterios!

¿Y cómo se puede lograr eso? Discutiendo, oponiéndonos a lo que opinan y defienden los que se escudan tras la supuesta sabiduría que confiere la experiencia, los años. Este continuo ensayo de pensamiento, este constante ejercicio de medir nuestras fuerzas, nos llevará, como «puta por rastrojo», a conocernos, a descubrir quiénes somos.

Es cierto que este enfrentamiento a lo establecido, a lo instituido, para afianzar nuestra identidad nos ha de conducir a muchos errores y a algunos aciertos. Pero es necesario, no sólo para nosotros, es bueno para todos.

¿Qué sería de esta sociedad tan negligente y conservadora, de esta sociedad que se arrellana en los butacones para entretenerse en tergiversar u olvidar aquellos valores que un día defendió con tanto ahínco, sin el revulsivo de nuestra rebeldía?

¡Que somos provocadores, desafiantes y agresivos! ¿Es que existe otra posibilidad para dar la batalla a lo establecido? ¿Cómo actuar en ese escenario en donde los adultos se mueven con seguridad? ¿Cómo se puede luchar por la independencia desde la dependencia económica? ¿Cómo se puede combatir por liberarse de los tentáculos de los brujos del consumo, del chantaje y de la seducción de una sociedad cínica en la que el deseo de acumular cosas ha sofocado la calidad de las relaciones humanas? Necesitamos elevarnos. Los padres, los adultos, son prosaicos, están demasiado aferrados al mundo

material. Sabemos que es necesario despegarse de las exigencias al uso si deseamos un mundo mejor. Por eso dejamos brotar con facilidad en nuestro interior un sentimiento místico como reto.

Pero ¿no nos damos cuenta de que esta guerra generacional sólo dura un instante porque somos hijos de esta sociedad y somos muy frágiles? No os alarméis, ¡somos tan pocos los que nos salvamos de la seducción para seguir creyendo y trabajando por nuestros ideales! El tiempo transmuta en muchas ocasiones el oro en barro.

Estamos hechos de carne y sangre, y de ilusiones, de esas ilusiones que bullen en nuestras venas y que nos hacen brotar un fervor desproporcionado por la búsqueda de alternativas, y que nos provoca sed insaciable de un ideal. En este momento necesitamos unirnos, dejamos escapar ese grito que invita a nuestros iguales, a quienes participan de las mismas inquietudes, a empujar, a presionar para lograr otro tipo de sociedad, creemos que mejor.

Cuando nos integramos en un grupo donde nos unen las mismas aspiraciones, los mismos gustos, los mismos objetivos e ideales, parece que se nos diluye ese malestar, esa angustia existencial que sentimos dentro. Necesitamos crear una nueva religión frente al mundo que nos cohesione, la solidaridad. Así lograremos poner en práctica un nuevo estilo de vida que nos diferenciará. Crearemos un nuevo cuerpo, daremos vida al «nosotros», fuerte y seguro, capaz de enfrentarse a ese «vosotros» confabulado.

Es cierto que en ocasiones, ese «nosotros», a fuerza de ejercer una oposición exacerbada, incontrolada, demasiado resentida e irracional, se encapsula. ¡Tanto nos queremos diferenciar que nos alejamos y nos automarginamos, para entregarnos al desmán antisocial y al delito! Con el ansia de encontrarnos con nosotros mismos nos llegamos a perder.

Pero es que este mundo exterior nos atrapa a veces, se adhiere a nosotros con espejismos consumistas, con engañosos cantos de sirena que te hacen creer que tienes derecho a apropiártelo todo, todo cuanto desees y cuanto se exhibe.

¿No os dais cuenta de que casi siempre somos el efecto obligado de vuestra acción? ¿No os dais cuenta de que esta aparente irracionalidad nuestra, que tanto os desagrada, no es otra cosa que la consecuencia de vuestra incoherencia y de vuestros no siempre razonables intereses? ¿Cómo queréis que seamos si en un determinado momento os interesa considerarnos niños y nos tratáis como a niños, y al momento siguiente lo hacéis como adultos porque os conviene, ¡a vosotros!, considerarnos adultos? Habéis de reconocer que la mayoría de los padres, de los adultos, no hacen gala de excesiva lógica a la hora de tratarnos.

¡Y nosotros aprendemos tantas cosas de vosotros! ¿No os dais cuenta de que os necesitamos? Para nosotros hay que vivir el presente aunque sea duro, porque es lo único que tenemos a pesar de no comprenderlo muy bien. ¿Cómo vamos a pensar en el mañana? Está demasiado lejos, demasiado incierto. No os necesitamos para que nos habléis del futuro como una amenaza. Os queremos aquí y ahora como un soporte, no

como una imagen desvaída o temida que nos obligue a alejarnos de ella, a evitarla o a despreciarla; os queremos ahora y aquí como algo positivo y atractivo, tranquilizador, algo tal como para desear impregnarnos y empaparnos de vosotros. ¿No os habéis dado cuenta de que precisamente a través de vosotros, un día, nos podremos responder con seguridad a esa duda, al «¿quién soy yo?», y que así podremos sentir además el orgullo de «querer ser yo»? No pretendemos insultaros con nuestra juventud e insolencia, aunque estemos en constante discrepancia, os queremos.

¡Cuántas veces este barullo, esta locura de mundo nos hace sentir como intrusos y nos empuja a agazaparnos en nuestro interior! Nos introducimos bien adentro para tratar de encontrar allí, en lo más profundo, nuestra temblorosa e incipiente identidad.

Buscamos la soledad para volar y soñar despiertos en alas de una miscelánea casi mágica: un poco de nostalgia de los días de la niñez, un mucho de emociones secretas y de románticas fantasías y también demasiados fantasmas y sinsabores del hoy; todas las dudas posibles acerca del futuro y ¡deseos, deseos ardientes que arrebatan todo nuestro ser! Sólo la ensoñación calmará la desazón angustiosa que nos produce esta realidad siempre difícil de sobrellevar.

Necesitamos anticiparnos, vivir en nuestra mente antes de que llegue la hora, el éxito y el fracaso, la derrota, el rechazo, el amor y el desamor; ¡y el placer!, precisamos vivir el placer mucho antes de aprender a compartirlo. Corremos un riesgo. Cuando la vida se hace demasiado difícil, huimos, nos escapamos de ella para adentrarnos y refugiarnos exclusivamente en los sueños. Esta evasión en brazos de la dama blanca o a lomos del más sombrío de los corceles nos puede llevar a hundirnos en las pesadillas de un mal sueño, o a dormirnos para no despertar jamás.

Corremos un gran riesgo y no lo sabemos. No os limitéis a juzgarnos y a amenazarnos con cataclismos. Ayudadnos a saber y a comprender, porque a nosotros hoy nos resulta muy difícil creer que haya sueños de los que nunca se retorna.

El descubrimiento del otro. Placer, amor...

En esta etapa de la vida, nuestra mente bulle y nuestro cuerpo también. Necesitamos creer en nosotros mismos y para eso, tenemos que recurrir a los demás. Es preciso descubrir si cuanto nos ocurre es un hecho aislado para nosotros, o si se cumple por quienes nos rodean. Queremos saber si estamos dentro de la normalidad, o si estas pulsiones extrañas que se han desatado en nosotros son algo raro y nocivo.

Es cierto que desde los primeros años de la infancia nuestro cuerpo ha vibrado con sensaciones muy agradables. Tan agradables que, en más de un caso, no se ha tenido en cuenta la presencia de adultos para entregarse a la frotación de los genitales con los objetos más diversos: el brazo de un sofá, el pico de una mesa, una almohada, lo que sea. Y la mayoría de las veces, los adultos han reaccionado, como poco, con malestar, y en general con reprobación y amenazas de males terribles.

Nuestro cuerpo, desde siempre, ha sido capaz de sentir el placer y, por esa razón, desde siempre hemos estado dispuestos a buscarlo, por muchas prohibiciones o amenazas que nos hayan proferido.

Y todo tendrá que ver en esta etapa de agitación de la persona, en la que aflorarán cuantas experiencias y prejuicios se hayan echado sobre ella.

Justo en la adolescencia se pondrá de manifiesto la labor, la actitud que los padres hayan tenido con su hijo. En este momento se desvelará la calidad de la información, de la preparación que se haya llevado a cabo.

- ¿Han aprovechado los padres todos estos años que les concede la vida para contestar a cuantos interrogantes les haya planteado el hijo?
- ¿Han explicado todo cuanto concierne a la transformación de su cuerpo y de sus genitales?
- ¿Han satisfecho su curiosidad acerca del amor, del sexo y del placer, o se han refugiado en una perniciosa hipocresía sexual silenciando todos estos temas para aparentar una inexistente virtud?
- ¿Han respondido a las preguntas y afrontado los asuntos que realmente interesan y preocupan al hijo o, por el contrario, sólo se han ocupado de insistir machaconamente sobre lo que les interesa a ellos?
 - Quizás hayan optado por intimidar al hijo augurándole serios peligros que se derivan del sexo, para apartarle de una adecuada concepción hedonista de la vida; de esa forma de vivirla con plena espontaneidad, ¡a pleno pulmón!
- ¿Todavía no saben los padres que una acertada y rigurosa educación sexual del hijo no despierta el interés precoz ni la promiscuidad?
 - Ni tan siquiera disminuye el pudor natural, aunque sí que elimina las vergüenzas antinaturales y patológicas.

El adolescente se tiene que enfrentar a una etapa de la existencia que viene precedida de una fama gratuita, porque la juventud como panacea sólo se sostiene en el terreno de la retórica. Ser joven, ante todo, es situarse a las puertas del purgatorio. Sentirse incomprendido y solo, porque a lo largo de la infancia, y también ahora, la mayoría de los padres han tenido una gran dificultad de lenguaje respecto al sexo. Lo cual siempre pone de manifiesto la enorme incomodidad que ellos mismos sienten frente a su propia sexualidad.

Como mucho, algunos padres se han atrevido a contar, a modo de analogía, lo que ocurre en los vegetales, o entre los animales, y aunque puedan ser conocimientos interesantes y necesarios, no son válidos para compararlos con la experiencia sensual, emotiva y amorosa de las personas para así facilitar el logro de la identidad sexual. Son hombres y mujeres totales, en el cuerpo y en la mente, en las emociones y en la ética personal y social, no es tarea fácil. A veces son tantos los obstáculos que se hace imposible.

Pues bien, con la pubertad, nuestro cuerpo se sensibiliza y sensualiza; brotan pulsiones que hacen estremecerse las fibras vitales, que implantan imágenes sugestivas en la mente y que producen una excitación espontánea de los genitales.

Todas esas sensaciones nos llevan a la necesidad de darles satisfacción, de cumplir una exigencia máxima. Pero aún no es el momento de salir de nosotros. Es preciso poner a punto todos nuestros resortes; conocer perfectamente cómo funcionamos, y el bagaje fisiológico y emocional de que disponemos. Tenemos, para bien y para mal, nuestro cuerpo, nuestras fantasías y nuestra intimidad; la oportunidad de abrir ese monólogo con nosotros mismos, y la posibilidad de gratificarnos en solitario para obtener placer.

Las ideas confusas no deben impregnar ese derecho que las personas tenemos de autosatisfacernos, llenándonos de dudas; la masturbación sólo puede ser pecado para quienes pretendan mantener determinadas convicciones religiosas muy subjetivas y puritanas, no para todos los humanos. Y nada más lejos de considerar el autoerotismo como algo antinatural, porque es una práctica que la naturaleza acoge en su seno como algo común y gratificante para gran parte de los animales, incluido el hombre. Así mismo, masturbación no significa ni inmadurez ni perturbación, significa tan sólo libre ejercicio de un acto placentero individual, o una alternativa ante la imposibilidad de disfrutar de la participación de otro ser para gozar mutuamente. Jamás debemos pensar que nuestras prácticas masturbatorias, aunque se vivan desde la infancia y se prolonguen a lo largo de nuestra vida, se puedan convertir en un hábito exclusivo, o en un obstáculo que dificulte la relación sexual compartida. Nada de eso. Tan sólo si nos masturbamos compulsivamente, debemos detenernos a reflexionar porque, en tal caso, los fines que buscamos no serán propiamente los suyos: el placer.

Cuando una persona se masturba compulsivamente, no es de extrañar que su realidad la viva como vacía del afecto familiar o de amigos, o como algo difícil de sobrellevar. De esta manera, busca una salida de igual modo que podría buscar la solución en la comida, en la bebida o en las drogas. Necesita escapar de una situación emocional demasiado asfixiante o dolorosa. No obstante, la masturbación siempre aporta algo positivo que no aportan las otras soluciones, algo natural: las *endorfinas* que fabrica nuestra corteza cerebral, que son el contrapunto de la adrenalina, y que con el orgasmo, entran en nuestro caudal sanguíneo, para llenarnos de sosiego y placidez.

Resulta sorprendente el contemplar cómo se nos hurta a las personas, desde tiempos inmemoriales, el conocimiento y disfrute de todos nuestros recursos más naturales y próximos. Éste es el momento de recuperarlos.

Entre las muchísimas cosas que se nos propone aprender durante nuestra adolescencia, bien podría incluirse el conocimiento de nuestro cuerpo y de su funcionalidad, y su inevitable influencia en nuestra salud y bienestar emocional y mental.

Cuando el adolescente sabe que su cuerpo le pertenece, puede disfrutar libremente de él, sin culpabilizarse. Muy al contrario, disfruta aprendiendo muchas cosas divertidas y agradables.

¿Cómo puede aprenderse a lograr y vivir gozosamente el orgasmo si no es con la masturbación? Sobre todo para las chicas, que tantas dificultades vienen sufriendo en la etapa adulta para alcanzar el orgasmo, la masturbación va a significar un excelente medio para lograr la erotización que esta sociedad nos impide con su estilo de tendenciosa educación diferencial.

Pero aún hay más, gracias a la vivencia placentera, descubriremos cada punto, cada zona erótica de nuestro cuerpo; la forma de estimulación más grata y nuestra forma de reaccionar; conoceremos nuestras preferencias y nos familiarizaremos con el placer. Y así, cuando sepamos cómo somos, no sólo podremos, un día, pedir a nuestra pareja cómo cumplir nuestros deseos, sino que además estaremos en la mejor situación para entender y satisfacer los suyos.

Y más aún. Algo que parece resultar extremadamente difícil a los adultos, sobre todo a las mujeres: utilizar la imaginación para fantasear sobre el sexo, y además no sentirse culpable. Es preciso recordar siempre que el deseo sexual se desencadena en nuestra mente y sigue vinculado de por vida más a nuestro cerebro que a nuestros genitales. Es el tributo que la especie humana paga a la naturaleza por apartarse del puro instinto y sublimar las emociones y los sentimientos.

Tanto chicos como chicas se entregarán a sus ensoñaciones preferidas para estimular y aumentar la excitación. Es el momento de aprender y darse permiso para crear y entregarse al mundo de la fantasía:

- El chico prefiere argumentos según los cuales fuerza a una mujer a tener una relación sexual con él, o lo hace con varias a la vez, con una cierta violencia matizada, sin facilidades; también le gusta incluir fantasías de sexualidad oral o anal.
- La chica prefiere ensoñaciones un tanto románticas que la entregan a un muchacho que ama o admira; bien a alguien desconocido, bien con varios compañeros que le exigen hacer el amor, que desean como locos sus favores. Es menos dada a imaginar caricias bucogenitales.

Tanto chicas como chicos adolescentes pocas veces eligen sueños con relaciones homosexuales.

Todo este ejercicio de ensoñación, eligiendo argumentos, personajes y circunstancias, facilitará el que nuestra mente, que tan terca se pone a veces a la hora de entregarnos a la relación sexual, se haga ágil y experta en desencadenar el deseo de disfrutar del sexo.

Conviene aclarar que las fantasías suponen un juego mental, una manera de soñar despierto que no presupone el deseo de que se produzca en la realidad.

Es curioso, pero chicos y chicas también tienen técnicas diferentes a la hora de estimularse:

- Los chicos se parecen más entre sí: comienzan con un tocamiento intencional y pausado, cuyo ritmo aumentará según se acumule la excitación, para hacerse vigoroso ya cerca del orgasmo. El muchacho prefiere la frotación y la caricia del pene oprimiéndolo y moviéndolo de arriba abajo. Pocas veces se entretiene con las caricias en el escroto o el glande. En ocasiones busca algún objeto que le facilite la fricción, o que pueda simular el coito.
- Las jóvenes son más personales entre ellas, quizás sea difícil encontrar dos mujeres que lo hagan igual. Tanto el ritmo, como la cadencia o la forma específica, son muy particulares.

Ellas se estimulan aplicando caricias al clítoris, el monte de Venus o los labios vulvares, pasando la mano o sus dedos, frotando suavemente, presionando alternativamente, o friccionando con fuerza. Algo común a todas las mujeres es lo poco frecuente que resulta la atención directa al glande del clítoris, por lo extremadamente sensible que es; una caricia sin la lubricación necesaria o sin deseo se convierte en una experiencia desagradable. Tampoco es proclive a introducir los dedos en la vagina.

El adolescente debe saber que la masturbación es una de las experiencias más agradables que pueda vivir la persona, siempre que no arrastre los mitos aberrantes que pretendían achacarle. La provocación de locura y de múltiples enfermedades no era otra cosa que un invento con la perversa intención de disuadir de su práctica.

Aquellas sociedades sexofóbicas en las que tan sólo la reproducción legitima la relación sexual son las que han llevado a cabo una superproducción de mitos y de tabúes para limitar y fastidiar el intercurso sexual de las personas, para hacerlo lo menos apetecible posible, y poco frecuente. Por eso, los padres no deben interpretar mal el hecho de que su hijo se masturbe, y mucho menos el irrumpir en su intimidad afeándole su conducta como si se tratara de una ofensa hacia ellos o de un delito. Muy al contrario, los padres deben explicar a su hijo que la masturbación es una práctica normal, que supone un aprendizaje y una forma legítima de gozar y de aliviar las tensiones. Que el sexo compartido es algo que todos deseamos, pero que no siempre podemos contar con una pareja con quien disfrutar. Se trata, sobre todo, de aclarar y normalizar una práctica que desde siempre se ha venido cubriendo de vergüenza.

Creo que tras este breve acercamiento al placer solitario, siempre estaremos en mejores condiciones para relacionarnos con los demás y poder establecer relaciones de pareja.

¿Cómo, si no nos conocemos un poco a nosotros mismos, nuestros deseos, nuestras emociones, podríamos ofrecernos a alguien fuera de nosotros, para conocerlo, para pedirle lo que necesitamos y para darle lo que espera?

Sólo a partir de ese momento, estaremos en mejor disposición para dar los primeros pasos hacia el otro e iniciar su descubrimiento y disfrutar con él.

Seguramente nos equivocaremos, si llegamos a pensar que, en general, se busca el sexo por el sexo. Porque son muchas las razones que empujan, en la adolescencia, a la práctica de la sexualidad compartida:

El cuerpo. Él tiene sus exigencias; sus poros rezuman deseos que se fraguan en ese magma sanguíneo que bulle en el interior. Es cierto que los afectos cuentan, pero el cuerpo escucha esa llamada fisiológica hacia el tropismo del placer, y desea atenderla como si de una orden se tratara.

El desafío. Ser uno mismo significa también transgredir el tutelaje, las prohibiciones de los padres. Hay una necesidad de situarse en una posición de riesgo que contraría el chantaje afectivo de sus amenazas y prohibiciones. Cuando esto tiene lugar, la dudosa satisfacción que se obtiene la genera el enfrentamiento, no el sexo.

La provocación social. El adolescente, en su ansia de libertad, se siente maniatado por imposiciones interminables que no sólo provienen de los padres. Escuela, policía, leyes, prejuicios, la sociedad en pleno pone cortapisas a esa sed de libertad. El adolescente utiliza el sexo de forma deliberadamente llamativa e incluso agresiva como arma arrojadiza contra el conservadurismo y la dudosa moralidad de la sociedad. Este intento de liberación sexual le hace pensar en el logro de la liberación personal.

La aventura. La curiosidad arremete e incita. Conocer el placer para sí y en otro resulta exultante. El secretismo y la prohibición despiertan la curiosidad e incitan a la transgresión. Experimentar y paladear los placeres desconocidos es algo no sólo voluptuoso, además es capaz de dar salida gozosa a esa agresividad que en general caracteriza a los jóvenes.

La huida de la monotonía. La realidad del adolescente está plagada de obligaciones nada atractivas; está supeditada a una tediosa espera que como mucho le traerá ese futuro del que tanto le hablan, pero que no cuenta con él. Los días se hacen eternos, salvo esos momentos en que se comparten las emociones. El encuentro en el placer del sexo le hace olvidar los problemas, es el refugio contra la opresión familiar y social. Es estar en otro mundo por un momento.

Un escape de la soledad. Compartir las caricias es no estar solo. Pero sobre todo las chicas se prestan a la relación sexual con un compañero por miedo a perderlo. La idea de que él busque en otra lo que ella le niega la llena de angustia; más que deseo de placer, la mueve el miedo a la soledad. Cuando esta relación no está impregnada de un afecto auténtico, sino que se busca como una salida de un estado depresivo, puede que el sentimiento de la propia estima se vea afectado.

Necesidad de comunicación. No hacen falta palabras. Los gestos, los movimientos, las sensaciones lo dicen todo. Es un lenguaje inmediato. ¿Juntar los cuerpos no significa unir los espíritus en un mismo lenguaje? Algo brilla tras el desenfado de los jóvenes, quizás el fulgor de un sentimiento romántico.

El amor. Cuando la mirada nos descubre al otro; un encuentro en la distancia. Sabemos muy bien qué dicen los ojos, dicen que algo mágico está ocurriendo en nosotros. El sortilegio se extiende sin rozar a nadie, para envolvernos sólo a nosotros dos, aún alejados. Una fuerza magnética nos atrae hasta lograr el primer roce de pieles. ¿Por qué se altera el corazón como si fuese presa de un inminente peligro, cuando todo nuestro ser se estremece embargado por la más feliz de las sensaciones? Nos flaquean las piernas.

Las manos se tantean y se entrelazan, tan fuerte como si tuvieran que salvarnos del abismo. Se aprietan y revuelven, una sobre otra, como preludio de lo que se desea. Tienen entre sí un diálogo silencioso, que terminará invadiendo el cuerpo recorrido por las caricias.

Más cerca aún, tan cerca que el olor del otro ya invade nuestro interior. Se rozan los labios carnosos, y con su movilidad sorprendente, se juntan en una alianza de alientos y sabores, que se funden y se confunden. Entre los labios juntos, en esa fusión hermética, todo el ardor de amar se aprisiona, se mezcla y se dice. Uno toma posesión del otro. Luchan las lenguas en el más pacífico de los duelos bañados en un efluvio embriagador. Toda la sensualidad se acumula y se desborda en la mágica cópula de las bocas. Se cierran los ojos, se silencia el oído, para que los amantes, envueltos en una sombra única, se disuelvan por un instante en la eternidad. Con el primer beso nace una promesa de amor.

Así, un beso puede ser todo un poema en sí mismo, el disfrute de un húmedo lenguaje, silencioso y universal. Es un prólogo que siembra sensualidad y que prepara nuestro cuerpo para el encuentro apasionado del sexo. Puede alejarse de la boca para ir despertando cálidas sensaciones en otras zonas. Este preludio de amor puede provocar tanta excitación que los genitales de hombre y mujer se disponen para el gozoso acople: la vagina de la mujer rezumará las «gotitas del deseo», y el pene erecto del hombre destilará esa gota suave y transparente que hará de la penetración una caricia deslizante y placentera. Comienza la más pacífica de las batallas, la más ardiente de las danzas.

Así damos la gente los primeros pasos para el encuentro sexual cuando es el amor la razón de nuestra búsqueda y entrega. Y así entramos en ese estado de embrujamiento cuando toda nuestra existencia gira en torno al otro. Los días y las horas se ralentizan en ausencia del amado, y vuelan en su compañía.

Descubrir al otro significa llegar a sentir que nuestra existencia no tiene sentido sin amarlo y sin su amor. En realidad sentimos que existimos, que estamos vivos gracias a su mirada, a su sonrisa y a sus caricias. De pronto descubrimos la gran dicha de poseer y de ser poseídos, y nos aferramos desgarradamente el uno al otro porque sentimos que la pérdida nos llevaría a la destrucción.

Porque por muchos deseos que se tengan en la adolescencia de descubrir sensaciones, de paliar la soledad, de desafiar a los padres y a la sociedad, por muchos deseos de aventura, por muy acuciante que sea la curiosidad, sólo en el amor las

personas reconocemos y nos enorgullecemos de nuestra esencia. Y sólo en el desamor las personas nos hundimos en el desaliento y sentimos como la vida pierde el sentido y se nos escapa.

Descubrir al otro supone comprender y creer que se han encontrado las claves de la felicidad.

¡Qué difícil es ser adolescente!

No cabe duda de que la exclamación «¡Qué grande es ser joven!» sólo puede venir de alguien en quien la juventud ha puesto tierra de por medio, porque la verdad del cuento es otra; ser adolescente es difícilísimo. Quizás los peores momentos, los más duros de nuestra existencia, han de vivirse en unas circunstancias en las que una cierta inconsciencia nos oculta la realidad tras una niebla espesa. Primero, el nacimiento; eso de echar los dientes lacerando las encías, hecho en apariencia intrascendente, pero que si tuviera lugar en la adultez sería algo insufrible; y ahora la adolescencia, con sus cambios físicos, con el laberinto interior sin resolver, asfixiados por las exigencias externas, invadidos por unas rabiosas ansias de libertad que se ven frenadas por una obligada dependencia; doloridos por la incompreensión de los adultos y angustiados por un futuro incierto. Muchos padres parecen estar esperando este momento para pasarle al hijo la cuenta de sus esfuerzos, de sus renunciias, de sus horas extra, haciéndole prácticamente responsable de haberle engendrado. Eso tan sólo lleva a un distanciamiento los unos de los otros, a que germine en el interior del hijo un rencor callado que romperá esa comunicación tan necesaria entre ambos, si es que un día la hubo.

- ¿Por qué es tan frecuente el olvido que los padres han deslizado en sus vidas, hasta el punto de no quedar rastro de recuerdo de su propia adolescencia?
- ¿Es olvido o se trata de una omisión deliberada? No se explica con facilidad que hayan dado un salto en el vacío que los haya situado en el papel de padres sin sufrir el difícil tránsito. Cuando se es adolescente, se tiene la impresión de que ya nacieron padres y adultos, y de que ésa pudiera ser la explicación a su incompreensión.
- ¿Por qué los padres tienen la sensación de que pierden al hijo cuando discute sus opiniones?
- ¿Por qué han de considerar que les falta al respeto cuando sus pensamientos sean diametralmente opuestos a los suyos?
- ¿Por qué han de verlo como a un extraño cuando sus sueños no tengan nada que ver con los sueños que alimentaron para él?
- ¿Por qué han de angustiarse cuando el hijo desee cosas tan dispares, tan poco convenientes, según ellos?

El menosprecio constante de las propuestas paternas es lo que conduce a que los padres presionen hasta lograr que se acepten, de buena o mala gana, como una obligación. Y sobre todo, porque los mayores suelen partir de una convicción indiscutible: ellos son los que siempre están en posesión de la verdad y de la razón: ¡los jóvenes no tienen experiencia y sólo dicen tonterías!

- ¿Tan difícil tiene que ser que el adolescente salve estos momentos en que todo su yo sufre la más profunda crisis de identidad? ¡Debe hacerse posible que el joven despegue del entorno familiar sin rupturas traumáticas, sin graves desavenencias, sin discusiones dolorosas! Esas situaciones llevan al extremo de que el adolescente responde con arrogancia, con una insolencia aparentemente vacía de afecto y de respeto para salvar ese obstáculo que, aquí y ahora, siente que le quita libertad. Y los padres, entristecidos y desconcertados, porque desconocen, ¡porque han olvidado!, la batalla que se libra en su interior inundado de una energía explosiva, que incluso le lleva a una tortura existencial.

¡En cuántos casos los adultos eligen al hijo para descargar sobre él sus tensiones, sus fracasos; para proyectar sobre él sus sentimientos más negativos, su orgullo, sus «pecados»!

En más de una ocasión, el hijo que no cumple el ideal de los padres es precisamente quien recoge sobre sí su frustración.

Se aprovecha el más mínimo motivo para calificarle de forma destemplada de perezoso, de irrespetuoso, de imbécil, o de loco. Y llega el caso en que el adolescente, en lo más hondo de su ser, lo cree y se siente desposeído de todo valor, y puede terminar siendo él mismo quien se aplique el más duro de los castigos.

Esa angustia que genera le impide saber vivir y disfrutar de los momentos felices. Le obliga más bien a enredarse en situaciones conflictivas, de peligro. Para al final, volver sobre sí, de nuevo, en una espiral destructiva a causa de los reproches, las broncas y los castigos de los padres.

- ¿Cómo se puede soportar el sufrimiento excesivo cuando uno está lleno del sentimiento de fracaso, cuando todo tu ser te duele con esa sensación infinita de infelicidad?
 - Algunos se convierten en conformistas amargados, en auténticos masoquistas; también en masturbadores frenéticos y compulsivos que descargan en el sexo solitario toda su tensión.
 - Otros ponen en marcha todo ese potencial de energía interior, de agresividad, para vomitarlo fuera de sí y descargarlo sobre los demás como única forma de rebelión posible hacia la familia y hacia la sociedad, hacia un mundo hostil que no le entiende y al que no le importa más que para fcharlo.

- Muchos escapan de su realidad, ¡creen escapar de su realidad!, entregándose a esas sustancias que le inventan un mundo más placentero, lleno de fantasías, un sueño envenenado de falsa felicidad. Se introducen en la patria de los proscritos de esta sociedad para llegar a dar por ella todas sus ilusiones, incluso la vida.
- Por último, hay quien emite el más desgarrado de los gritos, en busca de auxilio; quien se inflige el más doloroso de los castigos, para recuperar su significado, y para cargar de culpa a los seres queridos por el resto de sus vidas. Hay quien decide que éste sea el último de sus días. Y se va sin saber que sus padres lo amaban.

Porque no hay duda. Los padres aman al hijo. Pero es que el amor es algo tan sencillo y tan complicado a la vez que hay que agotar todas las vías para darle cuerpo: hay que explicarlo, sentirlo, darlo, saberlo, inventarlo y mantenerlo como una llamita perpetua que quiere iluminar la divinidad.

Los padres deben saber que tras ese escaparate altivo e irrespetuoso también puede esconderse una angustiosa timidez. Una timidez casi esencial, fisiológica, porque nace de la ansiedad que provoca ese cambio corporal y anímico de la pubertad. También por haber crecido en un ambiente en el que no se le han reconocido y aplaudido sus méritos y sus gracias, no se le ha fortalecido su autoestima para vivir el sufrimiento de la inseguridad.

Hay algo dentro del adolescente que le obliga a reprimir sus pensamientos, sus deseos más vehementes, sus sueños e ilusiones, sus proyectos. Lo esconde todo bajo una coraza para protegerse de ese miedo cerval que en el fondo de su corazón tiene a decepcionar a los demás, a que se formen una mala opinión de él. Se refleja constantemente en el espejo que la mirada de la gente le ofrece.

Es mucho lo que los padres pueden aportar para que esa seguridad imprescindible en sí mismo se haga sólida en el hijo. Si desde chiquitos se han respetado sus emociones y sentimientos, sus ingenuas opiniones y sus gestos; si no se ha sentido ridiculizado por las burlas, ni ha sufrido la desconsideración de sus problemas, de sus pequeños problemas quizás, pero que se agigantan por la inexperiencia, nuestro joven hijo no tiene por qué sentirse desvalorizado. Las dudas acerca de su competencia se esfumarán, y se sentirá suficientemente seguro para hacer, paso a paso, ese camino que le ha de llevar a la independencia y sentirse un día un hombre libre.

Pero he aquí que las dificultades no se agotan en el hogar. El adolescente ha de asumir y superar una larga y densa experiencia académica, que le obligará a sobrellevar y resolver toda una serie de obligaciones. Nuestra sociedad ha cifrado en los estudios el futuro de sus gentes. A priori, el destino se decide a través de los estudios. Después, ¡ay, después...!

Así que la escuela, el instituto, se convierten en una especial coctelera donde se van a mezclar los ingredientes más diversos. Los resultados que se deriven de ella pueden ser insospechados, supuestos también, y esperados. Incluso abandonados al fatalismo de la irresolución a pesar del presagio de fracaso. Siempre me he preguntado si de verdad importa el adolescente; si verdaderamente estamos convencidos de que nuestros jóvenes son el futuro de esta sociedad.

Esta experiencia del saber organizado y programado siempre debiera ser enriquecedora. La escuela es, además, un lugar de encuentro, de relación con los iguales, una oportunidad para que surjan y se intercambien afectos. Más, quizás un modo de suplir un posible desamor familiar. Y además, un lugar donde aprender. ¡Maravilloso! ¿Verdad que podría ser maravilloso?

Pues no lo es siempre. O mejor dicho, lo es pocas veces. ¿Por qué? Porque inevitablemente a las obligaciones académicas se suman las exigencias y aspiraciones familiares que, con tanta frecuencia, producirán fricciones constantes. Y así la percepción de la escuela bien pudiera ser la de un lugar inseguro, en el que uno entra ya tocado por la angustia, y en el que en numerosas ocasiones se vive el rechazo, o la depreciación, en el que se realiza un esfuerzo excesivo, no siempre compensado. Cuando lo deseable sería contemplar la escuela como el paraíso de los descubrimientos, donde se aprenda, donde te enseñan a conocer y a comprender, donde te sientas útil trabajando; donde relacionarte con los amigos para disfrutar y compartir también las tensiones personales y familiares. Donde se vive la amistad y el amor como ejercicio.

La escuela sitúa al adolescente en otra perspectiva. Desde ese momento mirará al mundo con otros ojos, y comenzará a verse a sí mismo de otro modo.

Aunque no basta con decir así, simplemente, la escuela, porque en esa palabra se encierran multitud de elementos que condicionarán y connotarán la experiencia lectiva del chaval que a su vez influirá decisivamente en la cristalización de su personalidad y de su proyecto personal.

Un adulto importante entra en la vida del joven para establecer una relación crucial. Sólo los padres, y quizás ni siquiera tanto en esta situación, pueden superar en ascendencia al profesor. ¡El profesor es vital!

Es vital porque lleva en sí mismo la semilla de las grandes decisiones que haga el adolescente. Seductor modelo a quien se aspira a parecerse, o abominable personaje de pesadilla.

Amante de su profesión, animoso y seguro, es capaz de activar todas las fibras sensibles del estudiante para generar en él el gusto por el estudio y la curiosidad por el saber. Pero es que así, así, no son todos, ni siquiera muchos. Es más frecuente encontrar subido en su tarima a un ser un tanto desganado con su quehacer, con dificultades para enseñar lo que sabe, o no sabiendo muy bien lo que tiene que enseñar, ni lo que tiene entre manos, de manera que es capaz de destruir el gusto por el estudio, si lo hubo, de

desmotivar y de llevar al chico a la indiferencia y al rechazo, e incluso a sentimientos de inferioridad. ¡Qué bendición un buen maestro, y qué desgracia uno incompetente y malhumorado!

Y es que la gran dificultad que entrañan la inmensa mayoría de las asignaturas no sólo exige las necesarias aptitudes para abordarlas, sino alguien que sepa acercártelas para comprenderlas, y para entender que ese esfuerzo, a veces excesivo, que hay que hacer para superarlas no se debe a la torpeza, a la inferioridad del estudiante, sino precisamente a aquella dificultad. Quizás también, en otros casos, a que los conocimientos que se exigen al adolescente quedan tan lejos de sus intereses y necesidades que más de una vez se pregunta si se presentará la oportunidad de meterlos en alguna conversación. Eso de perder el sentido de la enseñanza, de llegar al hastío, de apagar la curiosidad y de anular la creatividad no sólo es grave, es trágico. Porque así jamás se va a entender esa constante manía de los padres y profesores en proponer el estudio como lo único importante, bueno y necesario.

Se ha cometido desde siempre, y me temo se sigue cometiendo, un exceso por parte de los adultos: la sobrevaloración exclusiva del estudio, en detrimento del «juego». Por lo visto, se piensa poco en que, si se destruye el verdadero significado de la diversión del juego, si se desprecia el placer de realizarlo, también se está ahogando la imaginación y la espontaneidad.

¡Qué lamentable resulta observar cómo el estudio se propone como la antítesis del juego, en lugar de utilizarlo como un medio de motivar el interés por la vida, por el bagaje afectivo de las personas, un instrumento para paliar las rivalidades y fomentar la solidaridad!

El esfuerzo pedagógico debe dirigirse ante todo hacia el disfrute y puesta a punto de las capacidades del individuo, a paliar sus deficiencias. Jamás a exigir imposibles que le lleven a convencerse de que es un desastre y un fracaso de persona.

¡Mucho cuidado es preciso tener para que el adolescente no se identifique con el torpe, con el perezoso e inútil, porque terminará luciendo como una calamidad para paliar la frustración de ser visto y sentirse un perdedor! La escuela puede terminar siendo algo no previsto: un lugar donde se viva la ansiedad de la injusticia y de los despropósitos, para desde allí trasladar ese sentimiento al medio familiar.

De la escuela y del hogar se derivan un montón de perjuicios al bloquear los impulsos, al someterlos a unas exigencias insensatas que llegan a contrariar las más genuinas vocaciones. ¡Quién lo dijera! Basta con observar en nuestros adolescentes, hoy por hoy, ese sentimiento generalizado de despiste, de no saber muy bien hacia dónde dirigir los pasos.

Del hogar y de la escuela surgen como malas hierbas situaciones impensables: se elige una víctima, la más vulnerable, sobre la que arrojar todos los complejos, toda la violencia acumulada, toda la cobardía de un grupo a las órdenes de un cabecilla. Ese grupo de alumnos funciona como una banda de delincuentes marginales: nadie osa

oponerse para no señalarse, para no correr el riesgo de convertirse en otra víctima propiciatoria. En demasiadas ocasiones se instaura el terror en las aulas, ya de forma solapada, ya en un auténtico alarde de poder y transgresión de las normas. El anonimato es un secreto a voces; el miedo impide la denuncia: las represalias están en el aula, en el patio del colegio, en la calle... La tortura de la víctima se hace eterna, destructiva... La víctima suele ser un compañero, un «igual» al que acosar sin piedad. La víctima puede ser incluso un profesor, elegido como chivo expiatorio de una sociedad «enferma».

Pero no quedan ahí las dificultades para nuestro adolescente. Otra experiencia crucial en esta edad y no de menor importancia que los conocimientos académicos será el encuentro amoroso. La escuela, el instituto, suelen ser el lugar más propicio y frecuente del mutuo descubrimiento. Ésa será siempre una experiencia con dos caras: la del amor y la felicidad, y la del desamor, la indiferencia y la desdicha.

Ese amor exultante brotará del interior como un volcán, apresuradamente, como la necesidad más inmediata. Lo único que llena la vida de emoción y de curiosidad, de placer.

¡Urge tanto amar, y ser amado! ¡Es tan importante gustar, captar la atención, ser admirado, ser deseado! Este amor es una constante fuente de energía y de desgaste. Te alimenta y te deja hambriento. Se aprende a valorar, a elegir, a dejar brotar espontáneamente los sentimientos. Se aprende a sentirse atrapado y embrujado por unos ojos, por unos labios, por unas caricias y un cuerpo. Por la emoción y por un nombre. Se aprende a ser elegido y a despertar sentimientos.

Es el tiempo de la seducción ingenua; del coqueteo indiscriminado, en pos del reforzamiento de la propia imagen, haciendo caso omiso de los sentimientos del otro. Una llamada de júbilo enardece todo el cuerpo cuando despierta el interés y el deseo. El amor y la dicha aparecen para impregnarlo todo. También acecha la amenaza del desamor cruel y doloroso, insoportable.

Se inicia con el amor romántico, que llena la mente y el corazón, hasta que el cuerpo descubre que también tiene deseos, que también ama, que precisa de otro cuerpo, de su piel, de su calor, de sus movimientos y del placer que esconde, que promete.

Ahora los adolescentes aprenden entre sí. ¡Es hermoso! Se regalan el uno al otro. Pero son muchas las dudas que les asaltan. «¿Sabré hacerlo?» Es el momento de la aparición de fantasmas. «Pene grande, pene pequeño. La virginidad, ¿tiene que doler la primera vez? ¿Le gustaré? ¿Cómo deseo hacer el amor, Dios! ¿Por qué me excito yo tan pronto y me corro? ¿Por qué tardo tanto en llegar al orgasmo y él tan poco? En las películas no ocurre así. Me gustaría podérselo preguntar a mis padres, pero me matarían si supieran...»

Y así, en un vaivén de dudas, de deseos, de secretos y de placer, se encuentran y se separan, se disfrutan, se añoran, se rechazan, se asustan y se desesperan. Y se muere un poco en cada fracaso amoroso.

Porque aunque creen saberlo todo, les queda mucho por aprender.

- ¿Podrían los padres acercarse y contarles su aventura personal en los días de su adolescencia, de su noviazgo?
- ¿Podrían decirles que amaban ciegamente, que se deseaban con desespero?
- ¿Sabrían decirles que en la última fila del cine no se ven las películas, porque es el lugar reservado para iniciarse en las caricias íntimas, esas que prenden un chisporroteo interior que te corta la respiración y que te enciende de amor y de placer?
- ¿Podrían decirles también que se buscaban obsesivamente como si estuviesen en celo, y que cualquier recodo, cualquier penumbra, un instante de soledad, eran aprovechados para achucharse, para acariciarse y llenarse de besos asfixiantes y eternos?
- ¿Podrían decirles que también se sintieron morir con el desamor?

Quizás si los padres pudieran decir eso, también podrían advertirles que, aunque el sexo es hermoso, delicioso y sano, puede generar consecuencias no deseables que lo pueden enturbiar todo.

El adolescente debe saber que el sexo puede ser el más trascendente de los juegos y el más divertido también. Pero que es un juego en el que, previamente, hay que ponerse de acuerdo en las reglas a seguir y en el fin que se persigue. Y que cuando una pareja de adolescentes desea hacer el amor, es eso lo que desea, amar y disfrutar el uno del otro, no engendrar un hijo.

Por eso, sería deseable que los padres, que la escuela, que la sociedad asumiera la responsabilidad de informarles de los medios que la ciencia ha puesto a su alcance, para que su amor no les acarree consecuencias negativas para su futuro.

Es hora de aceptar que no por prohibir se van a dejar de iniciar las relaciones íntimas; de hecho, se ha ido adelantando hacia edades más tempranas el día de esa primera vez.

Son muchos los motivos que pueden llevar a una adolescente a tener relaciones sexuales sin tomar las debidas precauciones:

- No ser capaz de negarse cuando su chico se lo pida por miedo a perderle, por temor a que busque en otra parte lo que ella no le da.
- Caer en el chantaje afectivo, cuando su chico le «explica» que si no se entrega a él, es porque no le quiere lo suficiente.
- Por ignorancia y gracias a las excelentes dotes de persuasión que llegan a desarrollar muchos jóvenes: ellos, que se presentan como los «expertos», garantizan que en la primera relación sexual no pasa nada, o que, con «la puntita nada más», no es posible el embarazo. Y cómo no, también logran convencerla de que antes de correrse, se retirarán gracias al «perfecto» control que poseen sobre su eyaculación.
- En otros casos, es la chica quien busca embarazarse cuando teme que su noviete vaya a «cortar» con ella al creer que el hijo puede suponer un nexo de unión eterno.

- Y cómo no, también la presión de las amigas, del grupo, quienes, a falta de «ritos iniciáticos» en nuestra sociedad, consideran la «pérdida de la virginidad» como la prueba que es preciso superar para convertirse en «mujer». De hecho, la consideración sobre la primera relación sexual de una mujer ha dado un giro de 180 grados, no hace ni siquiera cuarenta años que se le «exigía» a la mujer que llegase virgen al matrimonio, so pena de verse cubierta de vergüenza en el caso contrario. En la actualidad, no sólo se consideran «normales» las relaciones íntimas entre las parejas, sino que el engendrar y parir hijos durante el noviazgo llega a ocupar de forma festiva las portadas de las revistas del corazón.

Quizás lo más triste al respecto sea cuando muchas chavalas se prestan a tener relaciones sexuales con perfectos desconocidos, de forma indiscriminada, sin ningún medio de protección contra el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual; es decir, sin preservativo, por miedo a ser rechazadas por «estrechas», o porque el amigo protesta aduciendo que el condón le resta sensaciones. Esto por recordar algunas de las situaciones más frecuentes que se les presentan a las chicas, aunque existen muchas otras.

De modo que cuando se produce un embarazo no deseado, toca correr a buscar soluciones de forma urgente, de las que no suele derivarse consecuencias felices: matrimonio forzoso entre adolescentes, madre soltera que se ve obligada a abandonar sus estudios y renunciar a un futuro probablemente mejor, aborto teniendo que luchar a una edad temprana con problemas de conciencia en muchos casos...; en otros, viéndose afectada por alguna enfermedad de transmisión sexual...

Así que es el momento, si no lo hemos afrontado con antelación, de explicar a nuestros adolescentes que, también ellos, no sólo los adultos, pueden disponer de excelentes medios anticonceptivos que evitarán los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual.

Es imprescindible ya hacer un ejercicio de sensatez, y facilitarles los conocimientos necesarios sobre lo que deben saber:

- Deben saber que la interrupción del coito, «la marcha atrás», sólo sirve para generar angustia e insatisfacción, no para impedir el engendrar un hijo; máxime con la fogosidad que caracteriza al joven en esta edad.
- También que un preservativo bien usado puede ser un excelente método de prevención, tanto para evitar el embarazo como para protegerse de enfermedades infecciosas que se aprovechan de la relación sexual para introducirse en nuestro organismo. Y esto es importante tenerlo en cuenta, más aún, cuando el adolescente no ha elegido una pareja estable y mantiene relaciones íntimas con diferentes personas. No conviene olvidar que en esta etapa de labilidad afectiva, de alternancia de sentimientos, de amores y desamores, quizás en un momento en que algunos

jóvenes pretenden hacer una panacea de la promiscuidad sexual, en esa constante búsqueda de emociones, sólo el uso correcto del condón les puede ahorrar desagradables sorpresas.

- Ante todo deben sentir que se les concede el derecho a amarse y a disfrutar del sexo, porque precisamente el poder disponer de esa posibilidad de satisfacción les hará más corta la espera y más agradable el camino hacia la adultez.
- Aún queda por decir que se debe tener en cuenta un motivo frecuente de preocupación, una duda que les puede atormentar durante esta etapa tan inestable: la de su identificación, la de su orientación sexual.

El adolescente, lo mismo puede sentirse perfectamente ubicado en su cuerpo, cómodo con sus deseos e intereses hacia el otro sexo, y a la vez angustiado ante las dudas que nacen de sus sentimientos y de algunas prácticas íntimas que en algún momento haya vivido con un compañero, con un amigo de su mismo sexo.

El adolescente no comprende fácilmente que la admiración, que el afecto hacia su mejor amigo, hacia el confidente de sus penas y sus glorias, hacia el depositario de sus ilusiones, bien puede conducir a la ternura, a un cariño que, espontáneamente, se traduce en caricias.

Viniendo de una sociedad que se ha empleado a fondo en lograr que los niños estuviesen con los niños y las niñas con las niñas, para su mayor tranquilidad, no podemos sorprendernos que en estos años de tensiones y emociones, de incompreensión generalizada, los chavales elijan para volcar todo su bagaje interior, confesiones y pulsiones, curiosidad y afecto, a quien mejor les puede comprender: el más igual entre sus iguales.

Cuando estas cosas ocurren, no es de extrañar que el fantasma que esta sociedad ha vestido de sombra y vergüenza se cierna sobre el frágil adolescente, para añadir una duda más, un temor más, a lo que ya soporta.

Y si bien es cierto que en determinados casos, éste es el momento en que se perfora la crisálida para dar salida a la orientación sexual ya cristalizada, y el chico y la chica saben a ciencia cierta que su mirada, que sus deseos, y que su amor siempre los acapará una persona de su mismo sexo, también lo es que otros se debatirán en unas dudas angustiosas porque la interpretación que han hecho de sus sentimientos y de sus fantasías ha sido totalmente equivocada.

También en este aspecto la aportación sabia y comprensiva de los padres tendrá en su presente y en su futuro un valor inestimable.

Quizás la piedra angular sobre la que reposará siempre el sosiego de las personas respecto a sus sentimientos, respecto a su identificación personal, y sexual en particular, sea el reconocimiento de la enorme importancia del caudal afectivo del ser humano.

Pero somos los adultos quienes previamente debemos estar convencidos de que no hay ningún mérito en ser heterosexual, como no existe vergüenza ni demérito en ser homosexual. Que nuestra orientación sexual no es fruto de un esfuerzo personal, que no supone un logro, una meta que la persona se proponga en la vida cuya consecución se pueda considerar un éxito.

No sería malo que algún día llegáramos a tener la convicción de que lo verdaderamente extraordinario y admirable en cada uno de nosotros siempre será ese enorme e infinito potencial de amor que llevamos dentro. En ese potencial de amor es donde radica la verdadera calidad humana, jamás en el objeto, en la persona amada.

De ahí, entre miedos y exigencias; entre emociones profundas y rabiosas a veces; entre dudas e ilusiones, impaciencia y desconcierto; con ansias intensas de libertad, o el temor a emprender por su propio pie el camino de su autonomía, de ahí nuestros adolescentes deberán sacar los mimbres con que tejer su personalidad. De modo que en esta vorágine de propuestas contradictorias, de sentimientos ambiguos y enfrentados, es donde se espera que el adolescente ponga los cimientos de sus proyectos adultos y construya la sólida estructura de su ser.

Capítulo cinco

¡Ya somos asultos!

- ¿En qué se nota que ya somos adultos?
- ¿Es que amanece un buen día en que nos llega la «notificación», una señal, como cuando la serpiente se deja la camisa transparente en el camino, porque ya se le quedó estrecha, y así accede al siguiente estadio?

Estuvo muy claro aquel día de la primera regla, y también aquella primera vez en que se mana semen acompañando al orgasmo. Se cruzaron las puertas de la pubertad. Puede apuntarse en un diario: el día D, la hora H.

Pero esto de ser adulto es otra cosa. Algo difuso, con pequeños escarceos, con altibajos. ¿Una edad?, no únicamente, no es suficiente. Quizás una sensación, una forma de ser, una situación social, puede ser que cuando se junte todo eso. ¿A todos nos ocurre igual o hay muchas maneras de ser adulto? Esta sociedad ha debido de llegar a una conclusión. ¿Los padres también? ¿Y yo? Deberíamos llegar a un acuerdo. ¿Puede ser suficiente eso de votar en las elecciones a los dieciocho años; o lo de ir a la mili, o lo de casarse a los diecisiete aunque sea de penalti...? Creo que nada de eso vale.

Creo que la primera sensación de adultez va precedida de un sentimiento de libertad. Pasamos por una etapa un tanto extraña en que uno se toma libertades que al principio se acompañan de discusiones familiares que, poco a poco, dejan de crear polémica, sobre todo por cansancio, por aburrimiento, o por derrota del contrario: los padres.

- Uno empieza a fumar y a beber, ¡se pongan como se pongan!
- Se emplea el tiempo ad libitum, trasnochando hasta el amanecer aunque los tengas en casa de «imaginaria».
- Eliges los amigos, el «ligue» y el «acueste» contra viento y marea.
- Te vistes como te da la gana, aunque traten de disuadirte con aquello de que si vas a los carnavales de Cádiz.
- Decides si estudias o no, porque te ha salido un trabajo estupendo y quieres ser independiente, aunque te amenacen con las siete plagas de Egipto. ¡Y es que con el dinero hemos topado! Precisamente este detallito de nada que lleva a una discusión constante sobre los presupuestos «del estado familiar», y que termina en un chalaneo reiterativo y desesperante, es el que te despoja de esa libertad que se sueña, porque te sientes en «libertad condicionada».

A fin de cuentas, aunque nos decidamos por marcar un período imaginario, quizás entre los veinte y los cuarenta años, uno sólo se sentirá verdaderamente adulto cuando tenga en sí mismo la capacidad de llevar adelante la propia subsistencia. Sin depender de nadie, y sin que nadie se vea en la necesidad de estar recordándonos permanentemente nuestras obligaciones. Quizás se pudiera resumir en tres palabras: dinero, responsabilidad y empatía, esa rara cualidad que nos permite salir de nuestro egocentrismo para ponernos en el lugar del otro, para meternos en la piel de otro.

Sólo en estas condiciones uno puede sentirse dueño de sí mismo. El encuentro forzoso con la realidad del mundo en que se vive nos abrirá los ojos ante nuestras circunstancias personales: apagaremos los sueños incumplidos y las ambiciones no realizadas de la adolescencia.

Para la mayoría comienza una etapa en la que se toman importantísimas decisiones que acumulan sobre nosotros responsabilidades crecientes. Y no sólo sobre uno mismo, también sobre la vida de la familia, sobre las relaciones interpersonales y laborales. Es el momento de decidir sobre el modelo de vida que se desea, sobre el matrimonio, el trabajo y muchas, muchísimas cosas más.

Se pusieron los cimientos. Ahora toca construir fachada e interiores, darle una funcionalidad a nuestro edificio vital: sólido, armónico, acogedor y útil, que esté bien dispuesto para cobijar y proteger; bien equipado, y poco a poco, sustituir lo inservible y obsoleto por lo valioso. ¡Un buen equipo de mantenimiento que lo haga habitable y cómodo! ¡Amable!

Y es que a estas alturas del calendario en nuestra mente se comienzan a trazar las líneas maestras de lo que quisiéramos hacer con nuestra vida. Tenemos una cierta idea de nuestras aptitudes; creemos saber hasta dónde llegan nuestros límites y nos marcamos unos objetivos. Más tarde se nos hará evidente si la dificultad en lograr esas metas estriba en que, bien exceden nuestras capacidades, o bien son causas ajenas a nosotros las que impiden su alcance; porque la sociedad y las circunstancias se mueven a contracorriente de nuestros deseos y de nuestra valía.

Ésta va a ser una época en la que se va a poner de manifiesto nuestro adiestramiento, nuestro aguante para la frustración, nuestra solidez para saber estar en el mundo y nuestro sentido común.

¡Malo si no sabemos trazar nuestro proyecto de vida, y peor todavía si aun sabiéndolo y siendo atractivo y coherente, las malditas circunstancias, las injusticias, las veleidades de nuestro entorno social, nos lo echan para atrás, sin contemplaciones! Sin tener en cuenta el mucho esfuerzo y la mucha ilusión que hemos puesto en ello.

¿Somos de esos afortunados para quienes la inversión académica les va a ser rentable porque la capacitación que se ha obtenido se va a desarrollar día a día en nuestro trabajo? ¿O somos de aquellos que han de dejar aparcado en la cuneta su bagaje

profesional, porque las escasas ofertas que se nos hacen ni lo estiman ni lo tienen en consideración? Y uno siente cómo ha de tirar por la borda unos bienes valiosos para nosotros, pero, al parecer, un lujo para la supervivencia.

Es hora de dibujar un esbozo de esa persona que queremos ser para los demás, de esa persona que queremos ser y encontrar en nosotros. Un pequeño mapa que nos permita acercarnos a ese yo ideal que guardamos en nuestro interior como si se tratara del mapa de un tesoro. Y ahora, a trabajar, a ensayar una y otra vez, a representar ese papel que todavía nos queda grande, que aún no se interpreta espontáneamente, que aún exige un control de ese «yo», un tanto impresentable y díscolo, con el que no conectamos del todo, del que no nos sentimos ni muy orgullosos ni muy seguros; o quizás, por el contrario, un yo con un exceso de orgullo y vanidad. Que es preciso retocar, adiestrar, para que además de estar cómodos con él «para estar por casa», también podamos sacarlo a la «calle».

¡Estamos tan acostumbrados a fabricarnos ídolos para no mirarnos a nosotros mismos que hemos dejado de lado la posibilidad de irnos gustando poco a poco, cada día más, para admirar en la medida justa nuestra propia valía y la larga e intensa labor realizada! Es preciso comenzar el ensayo de ese papel que nos gustaría representar a lo largo de la vida. Quizás nos resulte forzado al principio adiestrar este «yo indómito» o inseguro; pero llega a ser tan satisfactorio elaborar el propio retrato de referencia para tratar de parecernos cada día un poquito más a él...

Nuestro proyecto de vida siempre consistirá, de una forma más o menos velada, en una estrategia muy personal y subjetiva para lograr la felicidad, eso que cada uno de nosotros entienda por felicidad.

Durante la adolescencia nos hemos dedicado a sentirnos infelices y felices a oleadas, sin orden ni concierto, con vivencias alternantes, sorpresivas e inesperadas, muriéndonos un poco en el dolor desgarrado, y levitando en el éxtasis del júbilo: un inestable estado de presente continuo.

Ahora necesitamos ser felices, porque se tiene la convicción de que la felicidad no ha llegado, que vivimos retazos de alegrías, momentáneos espejismos de dicha; que la realidad algunas veces nos regala instantes de luz intensa que nos llenan de entusiasmo, pero que tiene poco que ver con la felicidad esencial que se busca, y que es difícil de ajustar a un inventario de cosas cuyo logro nos llena de arrebatos, quizás de enajenación. Porque esa felicidad nunca viene de fuera, sino que se gesta en el interior como un sentimiento, te imprime una forma de ser, y sólo así nos permite pensar en ella, ser conscientes de ella.

Esa búsqueda de la felicidad no será otra cosa que una odisea al encuentro de uno mismo, un viaje que muchas veces cancelamos porque la realidad nos hace desesperar y nos disuade de perseverar en el hallazgo. Aunque quizás lo más lastimoso, en esta etapa, sea el entrar en un proceso de lenta fosilización del alma y del corazón que llegue a despojar al hombre de la dignidad de ser humano. Puede despuntar el día en que los

valores, la sensibilidad, la lógica, la ética, y algunas otras cualidades imprescindibles para vivir y convivir, sufran una petrificación en ese reducto donde se reservan las genuinas virtudes humanas. Ese día se deja de buscar y de desear la felicidad para instalarse en ese gozo sádico que supone someter a los demás; poder sobre los otros y sentirse ufano y halagado por ello: creerse superior.

En nuestro proyecto de adultos no debe faltar ese capítulo imprescindible de reeducación, de reciclaje constante de lo más sublime de nuestra esencia humana. Es precisa una renovación del compromiso que adquirimos con nosotros mismos de trabajar y luchar por un ideal, por ese ideal que siempre arrancan de la utopía los esfuerzos, la buena fe y el entusiasmo de los hombres.

Ya seremos adultos cuando, al culminar esa cima que corona la evolución personal, hayamos decidido y trazado las directrices básicas de nuestro proyecto de vida. Y algo más, cuando la consecución del éxito en ese nuestro proyecto vital, no pase deliberadamente por ver destrozado y malogrado el de quienes caminan a nuestro lado.

El amor, un malentendido

Es cierto, el amor es lo que hace que el mundo gire.

El amor, su presencia y su ausencia; su nacimiento y su muerte, encadenan y desencadenan.

Amor al planeta y a la humanidad, al amigo, a la familia, a la pareja y a los hijos, y el buen amor a uno mismo, eso es lo que moviliza para darle vida a los sentidos y sentido a la vida.

Por eso llegan días cruciales en los que nuestra forma de ser y de sentir, el modo en que nos contemplamos y en que vemos el mundo, nos llevan a diseñar y especular sobre nuestro plan de futuro, un ambicioso esbozo de arranque. Pero, en cualquier caso, siempre será el amor, su sonrisa o su quemazón, quien guiará nuestra mano en esta tarea.

El amor, el desamor, y el vacío infinito que se puede albergar en el ánimo, rigen nuestros deseos, los alientan o sofocan para escribir nuestra biografía.

Llegamos ansiosos a esta etapa del viaje, convencidos de que ser adulto ha de suponer la clave de la liberación, del éxito, del cumplimiento de las ilusiones que nos hemos forjado durante largo tiempo. Nos quedamos a la expectativa de descubrir qué sucede en nosotros, en nuestro trabajo, en la amistad y, cómo no, en el amor.

- ¿Por qué hemos decidido que esta estación en nuestro viaje vital sea una especie de estación término en la que se decide nuestra vida, su éxito o su fracaso?
- Ésta es la etapa de los grandes encuentros, de los que determinarán nuestra existencia, su signo y su sino. Encuentros que se cumplen y encuentros que no se realizan, porque no se acude a la cita.
- ¿Logramos encontrarnos con nosotros mismos?

Ésa sí que es una cita a la que no se debe faltar, aunque lo habitual es que pequemos de una preocupante impuntualidad. Las personas tenemos serias dificultades a la hora de amarnos a nosotros mismos y confundimos muchas veces el buen amor con el egoísmo. Ese error, frecuente y grave, contaminará el resto de los encuentros y decisiones:

- Nuestra aversión o nuestra satisfacción en el desempeño profesional, es decir, la relación afectiva con nuestro trabajo, por grande que sea, estará en constante peligro en el seno de una sociedad que se presta y apresta a utilizar a la gente, pero que recela y se incomoda con los valiosos, con los que tienen la fortuna de amar su quehacer y lo realizan eficaz y honestamente.
- En el encuentro con la pareja es donde el amor debe hacerse sublime y cotidiano para hacer del hogar el reducto energético para los sentimientos y para poder afrontar a diario las muchas frustraciones de la vida. Y donde, por arte de la corrosiva convivencia, lo normal es que se genere tal suerte de tensiones que es preciso salir a la calle para descargar los negros nubarrones que se ciernen sobre el hogar.
- Por último, el encuentro con los hijos. Los frutos del amor, y lo que más se quiere del mundo... Sangre de nuestra sangre y fuente de nuestros desvelos; destinatarios de nuestras manías, de nuestra incompreensión e intolerancia. Su ausencia nos angustia y su presencia nos perturba y nos crispa, aunque no siempre.

Quizás la clave de todo el estropicio esté en que se pide al amor que llegue más allá de sus competencias. Nos apresuramos a adornarlo de los más bellos sentimientos y sensaciones, y lo elevamos a las cotas más altas. ¡Tan altas que más tarde, cuando es preciso poner en práctica ese amor fantástico que nos proponemos, queda muy lejos de nuestro alcance! Muy por encima del esfuerzo que estamos dispuestos a hacer para lograrlo y perseverar en él.

Sin compromiso

¡Hay tantas cosas que hacer en la vida que en nuestra agenda íntima, en ocasiones, no hay lugar para tenerlas presentes todas ellas!

El día a día te engancha. Tenemos un orden de prioridades que no siempre nos establecemos. Quizás una mano misteriosa se dedica a escribir por nosotros, al menor descuido. Y he aquí que nos encontramos cumpliendo puntualmente incluso lo que no teníamos previsto llevar a cabo.

Menos mal que después de las ocupaciones absorbentes, de los estudios fatigantes, o de un trabajo no demasiado atractivo, uno vuelve a casa. Sigue siendo el hogar de siempre, pero algo ha cambiado sustancialmente: uno se siente más libre, ¡no del todo,

claro! La libertad total, si existe, tiene un costo tan elevado que es prácticamente inalcanzable. Quizás haya que morirse para evadirse de la libertad siempre condicionada a algo o a alguien.

Si permaneces en el hogar paterno, parece que los padres van aceptando que ya eres adulto. Siguen ofreciéndose como siempre, aunque la vigilancia ha disminuido, o al menos, es mucho más discreta. Más bien están a la espera de tus decisiones para organizar su propia vida y la del hogar.

Si les haces partícipes de tu trabajo o de tus estudios, rápidamente hacen causa común contigo. Alguna sugerencia quizás, pero siempre recatada. Respecto a coincidir a la hora de la comida, siempre se es bien recibido, y si te ausentas, siempre también hay una explicación que justifica la incomparecencia.

Y si llegas tarde, se comprende. Y se entiende perfectamente que te comprometas formalmente y te eches novia. Lo mismo que se comprende que se sea reacio a crearse una obligación ahora, teniendo toda la vida por delante. Y aunque de eso no se hable, se sabe y se concede que tengas «necesidades» y que uno se «ligue» a una chavala que es un bombón, ¡nada serio! ¡Pero es que un hombre es un hombre!

Y así comienza a transcurrir esa primera etapa de la adultez convencional, en ese estado, no siempre suficientemente ponderado, de soltería: prácticamente dueño de todos los derechos, objeto de todas las atenciones y con muy poquitas obligaciones. Porque, en algunos casos, los padres siguen siendo los padres nutricios y protectores, y el hijo no se estrena como «contribuyente» porque se siente considerado como un huésped honorario en este nido-hotel de cinco estrellas.

Y así continúa, a veces por toda una vida, el más casto ejemplo de cohabitación, unas veces elegido, y otras forzoso. Porque hay personas que no se convencen de su propia valía hasta que alguien las elige como compañera de vida. Al parecer, son muchas las mujeres que esperan esa aparición del hombre en sus vidas, para sentirse algo.

El hombre joven, el hijo, recibe la más extremada atención en un ambiente sin sobresaltos, en ese conocido ámbito en que se nació. No hay ninguna disonancia. Gustos, costumbres, exigencias, manías y vicios, conocidos, comprendidos e incluso fomentados.

El hogar así se convierte en el perfecto nirvana, del que, si por un momento deja de ser perfecto, se puede uno escapar para volver cuando las aguas hayan vuelto a su cauce.

Pensándolo bien, esto sucede así cuando eres varón porque las cosas son muy diferentes en el caso de la mujer. Siguen siendo diferentes las actitudes familiares para los hombres y mujeres. Sobre la hija soltera recaen obligaciones de ama de casa, y soporta durante más tiempo el tutelaje de los padres, como si siguiera siendo una criatura adolescente.

Afortunadamente, ya muchas mujeres solteras optan por independizarse de sus padres para organizar su hogar. Algo impensable hasta hace poco. Y es que la mujer ha comenzado a optar por la soledad, sin sentir menoscabada su valía por no convertirse en esposa. La mujer empieza a decidir su destino, a caminar en su búsqueda. La mujer ya

va dejando de sentir la necesidad de apropiarse del destino del hombre, de ser algo a través de él. La mujer ya no aspira a capitalizar el proyecto vital del hombre como un bien ganancial. Aún no todas, muchas ya están en ello, en ese camino sin retorno.

Lo cierto es que, a pesar de que permanecer soltero sea una opción muy cómoda y divertida, que te permite disfrutar de múltiples relaciones sin tener que renunciar a la libertad, en ocasiones esconde tras esta apariencia lúdica un miedo cerval al compromiso. Incluso algo mucho más importante. Tras un soltero empedernido puede ocultarse el miedo a amar.

Este hombre que has conocido fortuitamente insiste y te asedia, un día y otro día. Y te llama y te busca, hasta que te encuentra. Y empieza ese mutuo conocimiento. Se habla de la vida y de los proyectos personales. Y descubres que es encantador y amable, ameno y sensible. Y se comporta de tal manera que te hace sentir bella y atractiva, interesante. Las horas pasan veloces. Ya te llama todos los días, y todas las noches. Y te cuenta, uno a uno, todos los pormenores del trabajo y de sus ocupaciones.

Hasta que aquella noche después de la cena deliciosa; después de bailar apretaditos y de aquella charla sin fin, sentisteis que la intimidad, que ya os envolvía, era profunda, y las emociones arrebatadoras. ¡Te hacía sentir tan segura que hicisteis el amor!

¿Cabía más perfección? Coincidencia en los gustos, amor y placer compartido. Te sientes afortunada por amar tanto y por recibir tanto amor.

La vida se hace a base de encuentros constantes, de constantes llamadas. De un amor más constante todavía. Y eso te hace soñar con compartir el futuro, y así se lo cuentas, transcurrido un tiempo, esperando ver en su rostro el reflejo de tus ilusiones y deseos, ¡como tantas veces!

Pero no ocurre así. Un rictus desconocido ensombrece su mirada y sientes que, a pesar de tenerlo cerca, un hueco frío y enorme se ha hecho entre los dos.

Desde ese día en que nombraste por primera vez el matrimonio, escasean sus llamadas, y los encuentros se hacen cada vez menos frecuentes, ¡el maldito trabajo que le tiene secuestrado! Pensaste en la existencia de otra mujer, de otro amor. Y él te lo negó. Y no le creíste. Y comenzaste a repasar, detalle a detalle, vuestra relación con la intención de descubrir en qué o en dónde pudo estar el error, la causa de que la más perfecta de las relaciones que habías tenido se hubiese malogrado. Él sólo responde con evasivas, y tú te dedicas a buscar culpables en su entorno más próximo, algo que explique el que te haya dejado de amar.

Dudas de todo, de tu físico, de tu atractivo, de tu alegría, de tu inteligencia, de tu valía personal. Dudas de ti y te acobardas. Llegas a pensar que lo único que buscó en ti fue el sexo. Y el tiovivo de las preguntas sin respuesta gira obsesivamente en tu mente. ¿Qué ocurrió? ¿Qué salió mal? ¿Por qué terminó todo? ¿Por qué él huyó del amor?

Y es que, cuando llegamos a la adultez, el tiempo de la supuesta adultez, el momento de las grandes decisiones para nuestra vida, desatamos ese bulto en el que hemos escondido las emociones, las convicciones, las experiencias acumuladas y

aprendidas a lo largo de lo que llevamos vivido.

Para cada persona las cosas tienen un significado diferente, ¿cómo no lo iba a tener para el hombre y la mujer, que por mucho que tengan en común como seres humanos, siempre habrá residuos de la formación asimétrica que se les da!

Así, mientras que una mujer, la mayoría para ser sinceros, estima que un compromiso, como el matrimonio, es sinónimo de amor, algo que le aporta estabilidad en los afectos, sosiego en las vivencias y seguridad en lo económico, el hombre bien puede entenderlo como un encierro, como una trampa que le asfixia, que le priva de libertad, algo sinónimo de angustia y ansiedad.

Por eso no es de extrañar que cuando barrunta que la amenaza del compromiso se cierne sobre él, comience a buscar excusas y defectos en la mujer que justifiquen ese comportamiento suyo irracional. Intentará por todos los medios eludir la reflexión profunda, para no tenerse que explicar a sí mismo los motivos de ese miedo a vincularse, de su miedo a amar.

Cuando un hombre está muy asustado para amar, huirá porque la visión que tiene de la vida, la idea que tiene del amor y de la relación de pareja, le provocan un malestar insoportable.

Quizás exista en la relación hombre-mujer un malentendido que convendría aclarar: ¿sabemos hombres y mujeres lo que necesitamos del otro para sentirnos bien? ¿Sabemos pedirlo? Sabemos qué necesita el otro de nosotros? ¿O nos inclinamos a suponer las necesidades del otro a través de las nuestras?

Puede ocurrir que para alguien ese ideal de amor para toda la vida no tenga nada de ideal, en principio. Y prefiera aventuras continuas, un torbellino de emociones al que imponer el ritmo que le convenga. Todo debe ser y ocurrir como él disponga y desee.

Y puede que la dependencia le aterrorice tanto que la total fidelidad, la lealtad y la comprensión de una mujer le lleguen a abrumar hasta el extremo de vaciarle de amor.

No son pocas las personas que pasan por situaciones de este tipo, en las que las palabras y gestos del compañero anuncian unos sentimientos que más tarde no se corresponden con los comportamientos. Y es que, en muchas ocasiones, el contenido de nuestras palabras no reflejan nuestros pensamientos.

Es preciso tener en cuenta que, para contemplar dentro de nuestro proyecto vital el compromiso serio y estable con otra persona, es necesario contar con la madurez suficiente que nos permita llevar adelante no sólo nuestra vida, sino que además deseemos colaborar activamente en el desarrollo feliz de la vida del otro.

Y quizás lo menos preocupante sea el caso de quien no se llega a comprometer seriamente jamás, aunque sea causa de dolor y decepción ese juego amoroso suyo; porque lo verdaderamente dramático es el caso de quienes firman papeles y colocan alianzas, pero que a la hora de la verdad, no saben asumir el compromiso contraído, y

son un verdadero fraude para su pareja e hijos. Alguien así no sólo no conseguirá ser feliz, sino que habrá impedido al otro la posible realización de su proyecto vital con otra pareja, para convertirse en una constante fuente de irresponsabilidad y dolor.

Y es que en el fondo de la cuestión está la enorme dificultad que tenemos los humanos para dialogar con nosotros mismos para establecer con nuestro yo el más trascendente de los pactos: conocernos para comprendernos, y así, no engañarnos ni engañar a los demás.

Matrimonio: compromiso de amor y convivencia

¿Cómo podría ser la soledad una situación deseada y buscada por el ser humano como forma perfecta de vivir, como algo natural, no patológico, si todos y cada uno de nosotros, sin excepción, llegó a la vida acompañado?

Por muy huraños que seamos, siempre, en lo más hondo del corazón sentiremos el anhelo de encontrarnos con otro ser, desearemos la cálida intimidad con él. Y a la vez, por paradójico que parezca, hasta el más sociable de nosotros, albergará un cierto temor. Porque ni siquiera el amor es una garantía para que sepamos acercarnos unos a otros sin recelos.

Cuando se ha aprendido a bucear en lo más profundo de uno mismo, sabemos con qué contaremos y en qué consiste nuestro yo, y se acepta; sólo entonces se está en situación de establecer lazos de intimidad con otra persona.

¿Puede haber algo más feliz que ese lazo de afecto que nos une, en el que la entrega está empapada de un sentimiento mutuo de confianza, y en el que se recibe al otro sin recelos? ¿Qué cosa puede proporcionar más satisfacción que esta sensación de respaldo y solidaridad, de bienestar, de aceptación, de ternura? ¿Qué más placentero que esta comunicación íntima, desde lo más hondo, que siempre debiera ser previa al amor? Porque no siempre va unida al amor.

Tal parece que estar enamorado no siempre significa hacer confidente de nuestros recovecos interiores al amado, porque, lamentablemente, amor pocas veces significa amistad. Quizás en la amistad nos mostramos más como somos, seguros de que seremos aceptados. En el amor intentamos mostrarnos como quisiéramos ser, tratando de ocultar lo que no consideramos aceptable de nosotros. Nos afanamos en representar un ser ideal, que no soporta por mucho tiempo lo cotidiano. Resulta muy cansado, imposible, no mostrarnos tal como somos, para poner en escena un ser fingido en el que se distorsiona nuestra verdad. No puede ser fácil gustar a otro, si no nos gustamos a nosotros mismos. Y eso no quiere decir que nos tengamos que convertir ni en unos ególatras, ni en unos jueces implacables.

Y es que desde muy pronto, hombre y mujer descubrimos que es tanto lo que nos aporta la intimidad; tantas vivencias vitales que surgen de la entrega confiada, del afecto, que comenzamos a respirar una sensación de plenitud tal que nos empuja a una muy

especial forma de libertad: la de elegir vivir con alguien el placer, la aceptación, la compañía, el cobijo: la felicidad.

¿No habéis notado un calorillo suave cuando se vive una predisposición a la simpatía hacia nosotros, una actitud solícita, cuando se comparten pensamientos, emociones, experiencias? Cuando caminamos juntos en el tiempo, enlazados, desbrozando de estorbos nuestra vida más oculta para hacer la revelación de nuestro ser interior, ya no hay sombras. Aprender a compartir el propio ser y los sentimientos, aunque no todos nos llenen de orgullo, significa predisponerse a compartir tiempos difíciles y tiempos felices.

Esto significa que uno está en la mejor situación posible para establecer un compromiso.

Todo empieza con un deseo urgente de unión con el otro, de hacer trizas la soledad. Primero fue aquel suave pensamiento de afecto, aquel amanecer con luz nueva en nuestra vida; después fue aquel impulso exigente que nos invadía, que nos atraía, que nos empujaba a juntar los cuerpos como un imán. Nos inundaba un delicioso sentimiento de amor para solazarnos en una conjunción gozosa. Y al final la decisión, ¡la obsesión!, de permanecer juntos, de convivir, de asociarnos para un proyecto de vida común que sólo la muerte podría extinguir.

Fueron muchos los obstáculos a salvar.

¿Cómo podía conocerse una pareja guardando las distancias de las pieles, de los cuerpos, obligados a crear zonas prohibidas y deseando, como se deseaba, transgredir las leyes? ¿Cómo lograr conocer nuestro ser interior, y darlo a conocer, si todo el esfuerzo que debía hacer una mujer era apretar celosamente las piernas para que no se le escapara la honra de entre ellas, y con la honra, sus ilusiones?

Noviazgo se llamaba a aquel prelude del matrimonio que, muy lejos de profundizar en el conocimiento del otro, y de alimentar las ilusiones, llenaba de aburrimiento y cargaba de obligaciones y prejuicios. Más que por convencimiento, se llegaba al matrimonio por vencimiento, por aquella obligación inexcusable de cumplir la palabra dada.

Y la felicidad, ¡de siempre!, estuvo reñida con las cargas impuestas.

Tampoco se debe olvidar la castidad, la continencia sexual exigida como dinamizadora del matrimonio, del matrimonio que legitimaba el sexo. ¡Permiso para follar!

Las nuevas generaciones parece que comienzan a entender el verdadero sentido de la intimidad, del mutuo conocimiento y del compromiso.

Ya no se confunden las relaciones íntimas sexuales con las relaciones prematrimoniales.

Las relaciones íntimas empiezan muy pronto, cada vez más. Una gran parte de nuestras chicas quinceañeras ya han deseado o se han prestado a realizar el primer coito con un compañero. Eso sí, sin preocuparse y sin protegerse de las consecuencias no

deseadas que puede acarrear el sexo: embarazos no deseados o enfermedades infecciosas. ¡Sin encomendarse ni a Dios ni al diablo! Y los padres sin enterarse, o sin querer enterarse.

Y así se continúa durante este tiempo de relación que antes se llamó noviazgo y que ahora ya no tiene ese sentido para quienes pasan por él. Unos lo llaman «ligue», otros «enrolle», y algunos prefieren llamarlo amistad, pura y simplemente, para mayor confusión de los mayores balbuceantes, desconocedores del nuevo lenguaje. Y otros, especialmente los medios de comunicación, hablan hoy de «compañero sentimental».

Y un buen día, la pareja joven, sin más trámites legales que el deseo de convivencia, de compartir suerte y destino y de vivir el amor, abandona padre y madre, y se establece por su cuenta, para comprobar, mediante este ensayo general, si se confirman las ilusiones de felicidad mutua en el futuro matrimonio. El hombre y la mujer jóvenes saben que las relaciones prematrimoniales serán un excelente pronóstico acerca del éxito o del fracaso de su emparejamiento antes de asumir responsabilidades irreversibles, como pueden ser los hijos.

Matrimonio

Quizás convenga comentar, en este punto, qué vamos a entender por matrimonio, porque la realidad social ha cambiado un poco estas cosas. Así que, cuando dos personas libres desean establecer entre sí un compromiso formal de convivencia, sea por el rito que sea, religioso, civil, verbal, ¡qué más da!, porque están plenamente convencidos de que quieren emprender y llevar adelante un proyecto común de vida, diremos que están casados, que los une el matrimonio.

Ni que decir tiene que en este caso quedan incluidas las personas que, aun siendo del mismo sexo, desean comprometerse en esta «aventura» común. De hecho, cuando las personas nos casamos, más que «legitimar» el engendrar hijos, buscamos la calidez y la calidad de la compañía, el alimentar el afecto, y el ilusionarnos incluso con lo cotidiano. No es un imperativo reproductor el que une a los seres humanos; es mucho más que la biología lo que nos empuja a compartir el día a día; por eso no es relevante que el compromiso se pueda establecer entre personas del mismo sexo, o de sexo contrario.

Lo que sí propondría desde aquí es que ajustáramos el nombre que damos a las cosas para que se correspondan de mejor manera al concepto que representan. También para evitar susceptibilidades. De modo que, en el caso de la unión entre personas homosexuales, en lugar de matrimonio, yo optaría por la palabra «conyugalidad», y llamaría cónyuges a los miembros de la pareja, lo mismo que así se alude en la relación heterosexual. Creo que esta sería una forma correcta, sin connotaciones prejuiciosas, que

resolvería el uso indebido de la palabra *matrimonio*, dado que su raíz etimológica latina alude a la «matriz», a la «madre», poco acertada cuando hablamos de pareja de hombres.

En cualquier caso, este proyecto común siempre debe de tener en cuenta la satisfacción de las necesidades de la pareja: facilitar el desarrollo y cumplimiento profesional, las relaciones sociales, las ilusiones y enriquecimiento individual, y el pleno disfrute íntimo y sexual entre ambos. Este deseo ilusionado, este amor y el entusiasmo excitante que impregna sobre todo los primeros tiempos de unión de la pareja, lleva a ambos a hacer una cierta renuncia voluntaria y declarada de parte de la libertad de cada uno en aras de la estabilidad de la unión, del sosiego de cada uno en su interior.

«Yo para ti, tú para mí, mientras compartamos este sentimiento que deseamos alimentar hasta el fin de los días.» Y con esa consigna, con ese deseo, se echan a andar el más complicado de los caminos.

Comienzan las dificultades

Tan sólo la convivencia en sí misma llevará una carga suficientemente destructiva como para aniquilar el más arrebatado o excelso de los amores. La divinidad se siente tan celosa de la felicidad de los hombres que no desmayará hasta introducir en sus corazones los sentimientos más ruines e inesperados.

Se inicia una profunda y estrecha relación para cuyo logro no se escatiman los sacrificios. Poco a poco, sin saber a ciencia cierta el porqué, hombre y mujer comienzan a sentir que el sacrificio que se imponen no se ve compensado por aquella soñada relación íntima, tan gozosa. Cuando se enfrían los fervores, y se despierta del éxtasis, se vuelven los ojos hacia atrás con nostalgia para lamentar las renunciaciones, para llegar a cuestionar los motivos que les hicieron desear su unión, y sentir que otro posible amor se les escapa de las manos.

Quizás si repasáramos cuidadosamente el discurso de nuestra convivencia, llegaríamos a descubrir qué cosas fueron las que sembraron asechanzas en nuestro amor, ¡aquel amor tan abrasador!, hasta romper todas nuestras ilusiones y hundirnos en la decepción. Quizás si afrontásemos a tiempo los miles de detalles que de forma tozuda y constante perturban nuestra convivencia, evitaríamos que la frialdad de la soledad compartida se instalase en nuestras vidas hasta hacer del uno para el otro los dos seres más extraños e intransigentes de la tierra.

Antes de comenzar el torbellino de preguntas desesperadas, cuando sentimos que el amor se va perdiendo en la lejanía para dar paso a otros sentimientos ajenos e incluso incompatibles con la relación de afecto profundo, tan sólo debemos plantearnos estas cuestiones:

- ¿Supimos establecer las reglas del juego de nuestra convivencia? ¿Las aceptamos?

- ¿Llegamos a hablar de qué esperábamos del otro y de qué estábamos dispuestos a dar solidariamente?
- ¿Sabíamos qué significábamos el uno para el otro, fuera de todo romanticismo, con los pies puestos en la tierra?
- ¿Supimos expresar nuestras expectativas y necesidades a nuestra pareja? ¿Entendimos las suyas?
- ¿Estuvimos de acuerdo en aceptarlas porque nos sentimos capaces y deseosos de llenarlas?

Y es que, cuando no tenemos una idea clara del papel que nos toca jugar en un entramado en el que se entretajan elementos psicológicos, familiares, sociales, económicos..., un entramado tan complicado, tan inestable y frágil, el solo hecho de convivir puede convertirse en el desencadenante de un drama que se escribe día a día, con un desenlace anunciado.

Todo tiene que ver cuando se vive «con» otra persona, por muy amada que nos sea.

El carácter de cada uno

El carácter es esa peculiar forma de ser que nos hace únicos y diferentes de los demás y que, en tiempos de los amores locos, se nos antoja admirable, extraordinaria, subyugante. Una manera de mostrarse que nos atrae y nos atrapa porque destaca entre el resto y acapara nuestra atención y nuestro pensamiento.

¡Ciego, el amor es ciego! Y el amor es ladino también, y tiene una especial habilidad para no dejar traslucir aquellos rasgos que, sabemos bien, no son los que precisamente nos adornan. La convivencia, con su marcha cansina en torno a la noria cotidiana, va dejando al descubierto esa otra parte del yo, que no se muestra de visita. Deja de compensar el esfuerzo por mantener el tipo y las formas.

Un buen día, pudiera ser por algo casi nimio, se descubre que precisamente aquello que nos pareció un lazo de unión deja de serlo. Estábamos tan entusiasmados al coincidir prácticamente en todo... Nos gustaban las mismas cosas y también desaprobábamos las mismas. El mismo talante, las mismas aficiones, el mismo gusto por el silencio y por la familia. ¡Como dos gotas de agua! Ahora se nos antoja aburrido, soso, nada motivador. Rutinario y sin interés. Conversar es como monologar. Tomar decisiones, imposible, siempre delegando el uno en el otro: una balsa de aceite enervante. ¡Tanta paz que se desata la batalla dentro! Un día estuvimos convencidos de que ese coincidir en todo podría ser la clave del éxito.

¿Y por qué no lo contrario? Tú sosegado, concienzudo, hogareño, y tú, revoltosa, espontánea, brillante, ¡un verdadero nervio! Tú reflexivo, tú alocada, juvenil, imprevisible. Tú seguro y tierno, tú chispeante y seductora. Un verdadero juego de

contrarios. El complemento perfecto. Parecía un sueño el haber encontrado en el otro todo cuanto nos faltaba para tener un delicioso sentimiento de plenitud.

¿Y si fuese al revés? Tú sosegada, casera, reflexiva..., y tú divertido, callejero, imprevisible, seductor...

El caso es que, poco a poco, todo aquello que creímos sentir necesario para nuestro equilibrio interior, para nuestra relación con el exterior, se convirtió en un verdadero muro de obstáculos que nos llegaba a impedir el ser como éramos. Se llegó a convertir en un espejo mágico que un día se cansó de cantar nuestra belleza, para echarnos en cara que ya no lo éramos.

Cuando somos conscientes de que en pareja lo que se hace es un camino común, debemos prestar atención a mantener la misma dirección, parecido ritmo, codo con codo, porque van a ser muchas las encrucijadas que nos pueden hacer tomar caminos divergentes. Y andando el tiempo, pudiera suceder que la distancia que nos separe sea tan desmesurada que ya no exista la posibilidad de acortarla.

Todo puede volverse una bomba de relojería que haga saltar la pareja por los aires.

Si el hombre trabaja en la calle y la mujer se queda en la casa, al cuidado de los hijos, como reina del hogar, la divergencia se puede dar al estar sometidos a dos ambientes bien diferentes de relación y por tanto de evolución personal. La calle, la relación laboral y social, prestan un nivel y un matiz de evolución muy diferentes al que ofrece la rutina de la casa. Un verdadero castigo de Sísifo, en el que nada queda concluido del todo, en el que se crea un angustioso sentimiento de lo inacabado.

¡Cuántas mujeres aún hoy se quieren convencer a sí mismas de las bondades de ser amas de casa! A la postre las cosas no funcionan y se vuelven contra ellas porque no lograron conformarse, como mucho se resignaron a su suerte, que no deja de ser una forma de lenta autodestrucción.

Cuando se establecen dos campos de acción bien demarcados, quién trae el dinero y quién se ocupa del hogar común, eso determina obligaciones e intereses distintos, exigencias, discrepancias, y al final, incomunicación.

Hay casos peculiares, en los que la mujer desempeña el papel que la realidad exige, el papel de la «transición». La mujer que trabaja en la calle, lo mismo que el marido, desempeña un oficio o profesión, aporta un salario a casa, se coloca el mandil, y cual cenicienta vespertina, la emprende con las tareas convencionales del hogar. Si este doble turno de la mujer no se ve correspondido con la máxima colaboración del hombre, no tardará en germinar la semilla del sentimiento de injusticia, y de explotación, para dar paso a constantes desavenencias.

Y también, ¡cómo no!, siempre hay casos en que uno de los dos se convierte en una rémora del otro adoptando la postura más insolidaria, para hacer recaer todo el peso de las obligaciones sobre unos hombros únicos. ¡La divergencia está servida!

Puede que ya se estén dando algunos pasos para que entre hombre y mujer no se establezcan unos papeles tan dispares que desempeñar. Hombre y mujer constituidos en amantes y compañeros de vida forman un equipo que se dispone a asumir conjuntamente la responsabilidad de una vida en común que se considera un sueño hecho realidad.

Sólo de esta manera se podrán sobrellevar las exigencias que nos presenta la vida cotidiana para hacerla más liviana y agradable. Sólo de esta manera se conseguirá, simultáneamente, colaborar en la evolución personal uno del otro, para hacerla más rica.

Valorar el trabajo y el esfuerzo que cada persona ha de realizar para sobrevivir y sobrellevarse a uno mismo. Y si el trabajo que se realiza es sugestivo y bien hecho, hay que saber aplaudirlo, al igual que es preciso reconocer el esfuerzo que se lleva a cabo cuando el trabajo que se desarrolla no es el más gratificante. Y si uno tiene dificultades a la hora de llevar a cabo sus obligaciones, siempre se obtendrán mejores resultados intentando motivar y comprender que recriminando.

Porque, precisamente, esta inevitable faceta humana que nos obliga a esforzarnos, a veces hasta límites inhumanos para lograr sobrevivir, es una de las causas que más sinsabores provoca, y también más desavenencias.

Trabajos gratificantes, y trabajos ingratos; dignos y humillantes; justos y penosos; livianos y fatigosos... Y además, el dinero, la dignidad, la admiración, el respeto, el poder, la discriminación..., logros y consecuencias que se disfrutan o se sufren. Y la ausencia de trabajo: el paro. Sentirse un trasto inútil sin un hueco donde se aprecie la propia valía, la eficacia, viviendo una marginación silenciosa en la calle y en la casa; haciendo cola a la puerta de un banco, o en la oficina de desempleo; escaparates vivientes en las aceras. Es precisamente en estos momentos críticos, cuando aquella condena bíblica al trabajo se empapa de un regusto a cinismo. Tener un trabajo supone que existe un hueco para nosotros, un motivo para que no decaiga nuestra autoestima, un medio para sobrevivir y salir de la penuria. Y mientras, por si se nos hubiesen agotado las ideas acerca de las cosas en las que podríamos gastar nuestro dinero, el que tenemos, y el mucho que nos falta, a golpes de descarada publicidad, la más insistente y exhibicionista oferta de compra.

Hijos

Quizás el proyecto en común más frecuente en el que se embarca una pareja sea el tener hijos. Y aquí es preciso aclarar una cuestión: por extraño que parezca, los hijos desunen mucho más que unen.

Discrepancias en las atenciones que se les dedican, en la forma de tratarlos y educarlos, de utilizarlos y de mimarlos. Los hijos, campo de batalla en el que se buscan cómplices, y en el que siempre se hacen víctimas. Testigos hastiados y atemorizados, o pequeños pícaros oportunistas esperando apuntarse al bando que más convenga.

Los humanos solemos embarcarnos en esta aventura sin retorno, ¡improvisando! Tenemos una convicción muy optimista acerca de la vida: la Naturaleza debe dotarnos de los conocimientos necesarios para la crianza y educación de los hijos. ¡Nada que ver con la realidad! Habida cuenta de que los humanos hemos «superado», por decirlo de una forma positiva, los instintos, cabría esperar que hubiésemos desarrollado el sentido común y el arte de acompañar a nuestros «cachorritos» en su evolución. Por supuesto, nuestro cometido siempre debería tender hacia una meta: lograr que los hijos se conviertan en seres libres que sepan pensar por sí mismos, responsables, útiles para sí y para los demás, que no escatimen esfuerzos para sentirse orgullosos de su propia valía y que nunca duden de nuestro respeto y amor.

Lamentablemente, la inmensa mayoría de las parejas deambulan sin norte entre el vacío que han dejado en nosotros los instintos y la falta de conocimientos y entrenamiento en el arte de educar.

Familia política

Todos, salvo casos excepcionales, procedemos de una familia. Cada familia con su historia y sus peculiaridades; con sus gracias y sus desgracias; con sus errores y sus aciertos, incluso con sus bondades y sus maldades.

Dado que el incesto es una práctica sexual universalmente reprobada, quiere decir que lo usual es que busquemos y encontremos a nuestra pareja fuera de nuestro hogar, alguien «extraño» a nuestra familia directa. El «a ti te encontré en la calle» puede suponer una afirmación generalizada.

Pues bien, resulta que, ya sea por esa extrañeza, ya sea por un concepto miope y pueblerino de las relaciones, las familias políticas pueden llegar a convertirse en un caldo de cultivo de desavenencias, hostilidades y permanentes rencillas.

- ¿Tan difícil resulta entender que cuando una pareja engendra, pare, cría y educa al hijo lo hace para que un día se sienta capacitado para repetir esa experiencia, con plena libertad, sin anclajes ni chantajes afectivos?
- ¿Cómo una madre se puede sentir cómoda intentando mantener a un hijo eternamente umbilicado, sembrando insidias entre él y su mujer?
- ¿Cómo es posible seguir haciendo de una hija una menor que no sea capaz de asumir el papel de mujer junto a su hombre?
- ¿Por qué se están echando a pelear constantemente a las familias políticas para establecer a cada paso dolorosos agravios comparativos?

¡Es muy difícil salir airoso de una contienda constante, en la que resolver situaciones conflictivas para la tranquilidad de ambos!

- La mayor parte de las parejas tienen serias dificultades en entender que sus familias de origen son un punto de partida, y deberían ser un punto de apoyo, un elemento conciliador entre ambos, por su experiencia vivida, en lugar de un elemento desestabilizador que se entretiene confabulándose en contra del «extraño», considerado como un raptor, como el ladrón de una propiedad. ¡Qué concepto tan mezquino y limitado del amor tiene la gente!

Amigos

- ¿Y de los amigos, qué?
- ¿Entendemos por amigo aquel ser que no teniendo nuestra misma sangre se alegra con nuestra dicha y se duele con nuestras penas, que nos comprende aunque no comparta nuestras opiniones, y que confía en nosotros aunque no crea en las mismas cosas?

Amigo será quien nos tolere en nuestros peores momentos; quien se haga nuestro cómplice y no nuestro rival; y quien sepa guardar espontáneamente sus límites de acción en nuestro ámbito personal y de pareja. Porque tampoco es raro el que la pareja se pierda en discusiones constantes al sentirse «engañados» con algún buen amigo del otro. Siempre constituirá un bien inapreciable esa amistad que hace núcleo común con la pareja, que enriquece, que apoya, que estimula y que consuela, que sirve de mediador en los peores momentos, porque también comparte esos momentos dolorosos de nuestra vida.

Por otra parte, además de los amigos comunes de la pareja, esos que aportamos y que, andando el tiempo y la relación, también hacemos conjuntamente, existen los amigos personales. Ciertamente que *compartir* es un verbo a conjugar con generosidad que puede proporcionar muchas satisfacciones cuando estamos emparejados, aunque eso no debe excluir el que cada uno pueda tener y disfrutar de amigos personales. En nuestra vida anterior, en nuestro ámbito profesional y laboral, en el disfrute de nuestras aficiones, o en otras muchas circunstancias, hemos podido establecer interesantes y extraordinarias relaciones de amistad que pueden hacer muy agradable nuestra vida. Jamás una verdadera amistad debiera interferir en la relación de pareja. La amistad auténtica supone uno de los logros más excelsos que puede alcanzar un ser humano. Eso sí, no ensuciemos jamás la palabra «amistad» al aplicarla a alguien insidioso que, buscando su beneficio, se convierta en un elemento tóxico para la persona y para la pareja.

Pero no queda aquí este relevo de obstáculos sin solución de continuidad, que ha de ir salvando una pareja para salvaguardar y hacer gratificante su convivencia.

El tiempo libre

En tanto que hombre y mujer se afanan en llevar adelante sus obligaciones cotidianas, quizás se pudiera llegar a acuerdos razonables. Cualquier pareja debiera hacerlo. Lo habitual es que uno no tenga la libertad de eludir trabajo, hijos y otros menesteres. A la postre, la ausencia, el malhumor, el cansancio, incluso los afectos y cumplimientos familiares, están justificados por esas condiciones de vida a las que nos sometemos porque las más de las veces no está en nuestra mano el evitarlas. Cada uno por su parte, y juntos también, nos vemos obligados a cosas muy a nuestro pesar, incluso. ¡Y las aceptamos!

Pero ¿qué ocurre a la hora de emplear nuestro tiempo libre, ese tiempo de ocio cuyo cometido es, simplemente, insuflar aire nuevo en los pulmones que nos permita respirar y sobrevivir cuando el ambiente cotidiano está «cargado»? Ese tiempo libre, de libre disposición, para renovar las energías con el disfrute de lo no obligatorio, corre el gran peligro de convertirse en uno de los momentos de mayor tensión entre la pareja.

Si no hay una coincidencia en los gustos, en las preferencias, y cada uno propone contenidos incompatibles para llenar el tiempo libre, lo más seguro es que se considere un egoísmo e incluso una agresión del uno para el otro. Si no logramos llegar a un acuerdo, esa imposición se vivirá como una espina irritante que hará de los momentos festivos un verdadero suplicio. No es de extrañar que tras los fines de semana, u otros periodos vacacionales más extensos, los índices de demandas de separación y el de suicidios aumenten de forma muy significativa en los países civilizados.

Ni que decir tiene que, con un bombardeo de fuego continuo, como el que reciben de su entorno el hombre y la mujer, la fragilidad de la pareja, su bienestar, está siempre en situación de emergencia.

Y por si fuera poco, a estas incidencias externas, se añade la dinámica dual, que a estas alturas es capaz de colocar a una pareja en alerta roja, para abocarla al fracaso más estrepitoso.

La incomunicación

¡Cuántas veces deambulamos por la casa, nos cruzamos por los pasillos, o nos sentamos a la mesa como dos extraños! Tenemos mil cosas de las que hablar, pero cuando existe algún contencioso por resolver, optamos por el mutismo, por el silencio ante el temor de empeorar la situación. Y eso no es nada bueno porque se enquistan las diferencias o pueden llegar a degenerar. De modo que, a las dificultades de la convivencia, se suman las dificultades que tenemos para comunicarnos, para hacernos entender.

Conviene buscar nuevas vías para explicar nuestros sentimientos, nuestras dudas, nuestros problemas. Quizás por eso creo que un mensaje sosegado, aunque urgente, pudiera surtir efecto.

Porque son muchas las cosas que se quisieran decir, y lo impide el cara a cara. Nada más intuir que se nos va a hacer algún reproche, nos defendemos y cortamos un posible diálogo esclarecedor.

Pero hay que hablar, porque nada como el silencio y la frialdad para aniquilar el amor y dejarnos la terrible sensación de no saber a qué atribuirlo.

Quizás si el hombre escribiera una carta así, para ti, mujer, ¿estarías dispuesta a hablar luego con él?

Amada mía:

Te cuento en esta carta lo que he deseado decirte durante tantos años y no me ha sido posible hacerlo de viva voz, cuando hemos estado solos, uno al lado del otro.

Siento que poco a poco, y de una forma imperceptible, se está haciendo una distancia fría y oscura entre los dos, una distancia que el hastío hace cada vez más difícil de salvar.

Me he parado a pensar en nosotros y no he reconocido a aquella pareja de enamorados que deseaba fervientemente compartirlo todo: compartir el tiempo, ¡la eternidad!, las ilusiones, el hogar, el cuerpo, las caricias, los deseos... Recuerdo que nada más pensar en tenerte en casa, oyendo tu parloteo y tus risas, nada más pensar en tener tu cuerpo al alcance de los ojos y de las manos, me producía un estremecimiento de placer, una oleada de calor que me hacía vibrar de arriba abajo.

Cuando salgo de casa por la mañana, tan sólo me llevo puesto un beso insulso de compromiso.

Pero no importa, porque, de tiempo en tiempo, cuando el trabajo me lo permite, aparece tu imagen en mi mente. ¡Sí, esa imagen tuya que no me deja despegar los ojos de tus labios cuando los entreabres en esa sonrisa tan sensual, tan sensual que te la comería a besos, si pudiera!

¿Sabes que hay veces en las que, por más que hago, no puedo apartarte de los ojos de mi mente?

Te veo con esa bata, la que usas para levantarte de la cama, esa que tú dices que ya está vieja, pero que quizás por eso, por lo sutil de la tela, se te pega al cuerpo desnudo, y deja transparentar tus pezones en relieve; ¡casi se te escapa por el escote despreocupado, ese pecho suave y cálido que a mí me gusta olfatear y rozar con los labios, que tanto me gusta apretar entre las manos!

¡Esa bata vieja que me vuelve loco cuando se te pega al culo y dibuja tus redondeces y tu hendidura! ¡Cuando deja entrever esa sombra sedosa y oscura que me atrae como un imán!

¿Sabes que hay veces en las que no sé cómo he podido llegar a casa? ¡Es que pierdo la noción de las calles, y de los cruces, y de la gente, y de los semáforos! ¡Sí, pierdo la noción, y casi me convierto en un peligro público pensando en ti!

Voy en el coche con el corazón alterado y con el cuerpo ya tocado por una leve excitación porque sólo pienso en ti.

Me veo entrando en casa y a ti salir a mi encuentro, alborozada por mi llegada. Te veo colgarte de mi cuello. Siento cómo te beso, y cómo aspiro tu olor, ese olor tuyo, sin disfraces, que abre todos los poros de mi piel y todas las ventanas de mi espíritu.

Siento cómo te aprietas contra mí y cómo me presionas con tu vientre, con ese movimiento tan insinuante y seductor que sabes darle a tus caderas.

Me gusta pensar en tu rostro ruborizado, tocado de una sonrisa traviesa cuando notas que tu provocación ha logrado una respuesta: algo se remueve y se yergue entre mis piernas y se despiertan todos mis deseos.

¿Cómo puedo darme cuenta de que existe el mundo más allá de los cristales, si pensando en estas cosas, siento que me flaquean las piernas, que voy a tomarte en brazos, que te echo sobre la alfombra y que entro en ti, como si entrara en el paraíso?

Unos toques de claxon insistentes me hacen volver en mí: el corazón lo llevo al galope y el pie ha apretado demasiado el acelerador.

En realidad, pensar en ti hace más llevadera la mañana, más llevaderos los atascos de tráfico, hace más corto el tiempo de la espera, más cercano el reencuentro.

Te estoy escribiendo esto y tengo todas mis carnes alborozadas. Por unos momentos he creído que todo se hacía realidad. Y de pronto me siento triste y vacío. Cuando los sueños se esfuman, me quedo con una realidad tan gris que estoy deseando el momento de volver a soñar. Ya soy experto en fugarme de la realidad.

Habrás notado que desde hace un tiempo estoy más distante. Más apagado, más indiferente. Y también más dolido, porque tengo la sensación de que mi indiferencia, a ti te hace más feliz.

Decidí no volver a pedirte que hiciéramos el amor; y esperar a que fueras tú la que me buscaras.

Hoy he perdido las esperanzas de que eso ocurra.

- Este hombre también tiene un corazón que sufre con los rechazos.
- Este hombre también tiene un amor propio que se resiente cuando se le miran sus genitales con asco, como si con su roce se fuese a sufrir un contagio, como si fuese a pegarte algo malo.
- Este hombre se llena de dolor cuando al intentar darte un beso profundo, como aquellos de novios que duraban una eternidad, se le aparta bruscamente con aquello de «¡me vas a asfixiar!».

Una vez pensé que dormir juntos significaba para los dos tener los frutos más sabrosos al alcance de la mano, en cualquier momento.

Créeme, querida mía, que no imagino un gozo mayor que el de sentir tus dedos jugar con mis deseos, el de tu mano cálida recorriendo mi piel.

No existe nada más turbador que el imaginarte desnudándome entre nerviosa y maligna, lenta y curiosa, deseosa de encontrar ese regalo que te guardo escondido en la oscuridad. Ese regalo del que fluye el placer para ti y para mí, para los dos.

Créeme, amor mío, nada comparable a cuando apareces como un espejismo, desnuda, exultante y generosa, ofreciéndome con tus manos ese manantial que se esconde entre vellosidades, entre tus muslos hermosos. Es pensarlo y ya creo enloquecer.

Yo no sé si es mucho lo que pido; sí sé que para mí lo es todo.

He llegado a detestarme por mendigar tus caricias una y otra vez.

He llegado a dudar de tu amor después de negármelas cada día.

Tus dolores de cabeza, tu cansancio, ya no me inspiran ternura.

No creo en ellos. Siento que son una excusa para encubrir tu desamor.

Me siento ridículo y absurdo; me avergüenzo de mí porque me veo como un perro en celo, jadeante, obsesionado por amarte de una forma salvaje.

Cuando pienso así, me invade un sudor helado, me conmueve un escalofrío de desesperanza.

Te lo cuento, y sólo con contártelo la angustia me aprieta la garganta.

El otro día eché cuentas. ¡Cuántos días de amor hemos desperdiciado en todos estos años!

Ayer noche, cuando dormías a mi lado, te miraba. Tuve que luchar y dominar mi deseo de tocarte de arriba abajo, de abrazarte y apretarte contra mí, de amasar tu sexo, de aplastarte con mi cuerpo. Tuve que apretar los puños y odiarte. Cuando logré dormirte, casi era de día.

Tantos deseos acumulados se hicieron realidad en la historia que soñé. Por primera vez en mi vida te sentí tal como te deseaba, tal como había imaginado mil veces. Quiero dormirte otra vez para volverte a escuchar diciendo aquellas cosas, y siendo de aquella manera, tan verdad, tan ardiente y tan mía.

¿Vamos a hablar y vamos a intentarlo de nuevo?

Yo también necesito y deseo saber qué te apena y qué te distancia, para hacerte feliz.

¿Y si recibieras una carta así?

Ésta es para ti, hombre, léela. Quizás después de haberla leído, os comprendáis mejor, para reinventar un futuro común más amable:

Querido mío:

Después de la discusión del otro día, cuando me negué a ir a la cama contigo, créeme que hubiera preferido hablar de estas cosas frente a frente. La verdad es que lo he intentado mil veces, pero yo no sé qué ocurre. Siempre que empiezo a hablar, tienes la habilidad de que la conversación derive hacia otros asuntos. El caso es que siempre terminamos como el «rosario de la aurora».

Cuando supe que te ibas de viaje decidí escribirte esta carta. Espero que cuando te vayas a dormir, la encuentres entre tu ropa y la leas en total tranquilidad, lejos de nuestros problemas.

Cuando la oculté en tu maleta, me sentía un poco clandestina, con una cierta vergüenza al pensar que la pudieras descubrir antes de estar muy lejos de mí.

No sé por qué pienso que eso de que haya un montón de kilómetros por medio antes de enfrentarte a mí, tras leer lo que te escribo, me hace confiar en que hagas una reflexión más serena. Quizás luego la respuesta pueda ser positiva para los dos.

Cuando discutimos, o tratamos de aclarar nuestros problemas, tengo una angustiosa sensación de tragedia. Gritamos mucho más que razonamos. ¡Perdemos los papeles! Tratamos de salir victoriosos cada uno de nosotros, aunque la derrota del otro no signifique en absoluto la victoria del contrario.

He pasado demasiadas noches llorando, demasiados días de espera. A la espera de un milagro, porque tú no ibas a cambiar; quizás ni siquiera debas cambiar. Lo que es es; o se toma o se deja. ¡Pero es tan doloroso!

No puedo olvidar el principio de nuestra historia. ¡Éramos tan jóvenes! Estrenábamos sentimientos, descubríamos cosas, ¡todas las cosas! Contigo descubrí el estremecimiento que me provocaba la presión de tu mano cuando, en la oscuridad del cine de verano, atrapaba la mía.

Recuerdo aquellos besos apasionados en lo más escondido de un jardín. Jamás volví a sentir aquel lenguaje fogoso de tus labios y de tu lengua, apretando, chupando, registrando mi boca con caricias nerviosas. No sé si la agitación de mi corazón se debía a lo estimulante de las caricias o a la asfixia de aquel beso hermético, ¡y jugoso!

Cuando vuelvo la vista atrás, más que como una novia, me veo como el rompeolas del puerto defendiéndome de las embestidas del mar. ¡Eras un pulpo, cariño, tenías manos por todas las partes, con un objetivo obsesivo...! ¡Si todos los caminos llevan a Roma, todas tus caricias iban al mismo sitio!

¡Y yo tenía tantas ganas, tú lo sabes! Se me ponía la piel de gallina cuando dejabas la mano en mi rodilla, y las piernas, mis piernas, en contra de mi voluntad, respondiendo a una orden misteriosa, se abrían como la cueva de Alí Babá. Bueno, digo en contra de mi voluntad, y no sé por qué, porque yo deseaba que llegara esa caricia. Pero la visión imaginaria de mi padre, armando la marimorena y echándote escaleras abajo, me quitaba las ganas de todo.

¿Te acuerdas? Se acercaba el día de la boda. Eso de casarnos me parecía el acontecimiento más extraordinario de mi vida. La infancia y la adolescencia se me habían hecho tan largas. Eso de labrarse un futuro era una historia interminable.

Y mi padre con aquello de «tienes que ser independiente... Que si te casas, que sea porque estás enamorada y que él te quiera, no para que te mantenga. Y que si las cosas no marchan, antes de llegar a extremos dramáticos, ¡con todo el dolor del corazón!, cada uno por su lado».

Tengo que decirte la verdad, porque yo, muy púdica, me lo callé: además de formar un hogar y todas esas cosas que se dicen, yo estaba deseando casarme porque tenía unas ganas locas de acostarme contigo. ¿Qué quieres?, yo aguanté el tirón de lo que esperaba de mí la sociedad, pero lo cierto es que llevaba ¡siglos! de sexo solitario, yo me entendía bien a mí misma, y estaba deseando compartir algo tan íntimo. Algo que yo creía y que sabía tan hermoso.

Enseguida supe que tu «experiencia» era más de boquilla que de práctica real, ¡y así nos lució el pelo la noche de bodas! Tú, con una cogerza a cuenta del convite, y yo, con los nervios en el estómago y sin haber probado bocado. Tú te corriste en el primer envite y te dormiste, y yo me quedé a la luna de Valencia, haciendo filosofía toda la noche, para acabar hecha un mar de lágrimas.

Así empezó lo que, aún no sé muy bien por qué, llaman «luna de miel». Aquélla, además de la noche de bodas, fue un claro presagio de futuro que yo no quise interpretar como tal.

Voy a ir resumiendo, porque creo que si no, te vas a dormir antes de acabar la carta.

Tuvimos nuestro primer hijo. Por supuesto, ni el embarazo fue esa experiencia compartida de la que habla la gente que se dedica a la educación materno-infantil, ni mucho menos.

Lo primero, eso sí, mucha alegría por aquello de que se demuestra la hombría en la capacidad de engendrar. Después, aquello se convirtió en algo que me estaba ocurriendo a mí, ¡a mí sola! Y ya se sabe, las mujeres estamos preparadas por la naturaleza para eso, y como la humanidad viene repitiendo ese hecho unas miles de veces al día, pues que la cosa no tenía nada de extraordinario.

¡Qué lástima que no se os diga a los hombres que vuestro papel es mucho más importante del que creéis o del que queréis!

Tú te quejaste más de una vez de que yo no tenía ganas de hacer el amor. Y yo, en aquella ocasión, por falta de estímulo, y también por ignorancia, me negué creyendo que no le convenía al niño. La verdad es que tampoco me apetecía demasiado, tan entretenida como estaba en gestar a mi bebé.

Cuando el niño nació, todo parecido con las películas americanas era pura coincidencia. Bueno, lo de las flores sí, sí que me mandaste flores. Pero nada de quedarte conmigo en la intimidad, mirándome a los ojos como embobado, nada de un beso pasional, nada de decirme: «¡Gracias por el hijo que me has dado!». La verdad es que no me hubiese hecho falta nada de eso, me hubiese conformado con un rato de charla a solas, hablando de nuestras cosas, estrenando esos momentos irrepetibles de ser tres por primera vez. Pero te tuviste que ir al bar de enfrente a celebrar lo del niño con cada uno de los amigos que venían a visitarme y a felicitarnos.

Cada vez que lo pienso, no puedo creer lo despistada que estaba. ¡Me había hecho una idea tan distinta del matrimonio! Dos al unísono, ayudándose, queriéndose, compartiéndolo todo, codo con codo para superar los malos momentos. El uno no puede vivir de angustia si el otro es infeliz. Eso pensaba yo.

Hubo un tiempo en que verdaderamente creí que no regresabas antes a casa por la noche porque el trabajo te retenía, y que ese tirano de tu jefe te estaba explotando. Por eso, cuando te arrimabas a mí en la cama por la noche sin más preámbulos, trataba de hacerte disfrutar para compensarte del mal día que habías tenido.

Un poco tarde quizás, he comprendido que he ido de ilusa por la vida. Estaba dispuesta a creer cualquier cosa que tú me dijeras por inverosímil que fuese. ¡A eso se le llama estar ciega! o, ¡a eso se le llama saber inventar!

No sé si estamos a tiempo aún. Pero no puedo callármelo por más tiempo. ¡Siento unas cosas tan raras hacia ti...! Unas veces siento ternura, y otras odio. ¿¡Odio!? Creo que sí, que es una clase muy especial de odio.

He llegado a la conclusión de que te odio por no haber sabido alimentar mi amor por ti. ¿No te has dado cuenta de que necesito amar? No puedo sentirme vacía de amor; necesito dirigir hacia alguien este caudal de sentimientos ardientes que se arremolinan dentro de mí.

Sé que prefiero amar a ser amada; pero también sé que mi amor ya no es gratuito. Mi amor ha de merecerse, porque ya no es ciego, ni incondicional. ¡He dejado de estar enganchada a ti!

Cuando llegas tarde, como siempre, llegas tarde a todo. Tarde porque ya es muy de noche; tarde porque los niños hace horas que duermen; tarde porque mis deseos hacia ti también se durmieron hace tiempo. Y es que, cuando llegas a mí tan tarde, oliendo a tabaco y alcohol, con ganas de seguir la juerga que has dejado en cualquier bar de la calle, los únicos deseos que me asaltan son los de salir huyendo. ¡Sí, salir huyendo porque odio tu olor; odio tu proximidad! ¡Tus caricias me hacen daño y siento un rechazo infinito hacia ti! Te mordería esa mano que deslizas sobre mi vientre.

¿Cómo puedes pensar que en esas condiciones yo pueda desear esa intimidad que siempre soñé como algo amistoso y bello?

Quizás estos episodios sean los más desagradables, pero es que nuestra convivencia diaria está llena de mil detallitos, que nos transforman y nos distancian.

De tu trabajo y de tus cosas no te gusta hablar. El periódico es un muro infranqueable tras el que te escondes. No conversamos durante las comidas como no sea para reñir a los niños. Ya no nos reímos juntos. Tampoco coqueteamos.

Hemos dejado de ser amantes. Hemos dejado de ser amigos, si es que algún día lo fuimos. Ahora hablamos despectivamente de ¡«tus amigos», y «mis amigos»!, ¡«tu» familia y «mi» familia!, ¡«tus hijos», si merecen un reproche, y «mis hijos», si es que hay que gozarse de algo!

Lo he pensado muy bien. Estoy segura de que tú te diviertes más fuera de casa y con otras gentes: te sientes más tú, más simpático, más atractivo. Y yo también. Sabes lo mucho que me gustaba estar en casa. La jornada de trabajo en la calle y los quehaceres domésticos me hacían ver el fin de semana, juntitos en nuestra casa, como una bendición. Ahora vuelvo a casa, pero sin entusiasmo, sin la inquietud de encontrarte en ella. Ya no me importa retrasar la llegada. Ya no me importa alargar la charla con los compañeros, ni quedarme un rato más con la excusa de tomar una cervecita, para sentir que alguien todavía me mira con ojos de hombre y me hace sentir que estoy viva.

Todo esto te lo digo, cariño, como una llamada de socorro, antes de que este distanciamiento sea tan enorme que ya no sepamos dar con el camino del acercamiento.

¡No soy fría, en absoluto! ¡Te equivocas cada vez que me lo echas en cara. Lo que sí soy es incapaz de calentarme en cualquier circunstancia!

En nuestra cama, a la hora de hacer el amor, nunca hemos estado solos. Hemos acostado entre nosotros a una multitud: tu familia y la mía; los niños; los malos amigos; todos nuestros defectos, todos nuestros rencores y todas nuestras ideas vengativas. ¡Demasiadas cosas para un momento tan íntimo!

¿Sabes lo peor? Pues que no sé qué estarás pensando ahora, mientras lees esta carta.

No sé qué cara me pondrás cuando nos volvamos a ver. Lo que sí sé es que, si la escribo, será porque aún debo de pensar que hay algo que hacer, algo que salvar. Si no, no la escribiría. Simplemente, cuando volvieras, encontrarías la casa vacía.

Sé que habremos de trabajar para recuperarnos mutuamente. Sé que tendremos que renunciar a cosas para dedicarnos algo más de tiempo el uno al otro. Un día decidimos unirnos porque toda una vida nos parecía poco para estar juntos. Hoy parece que aquella decisión fracasó en sus objetivos.

Yo sigo guardando dentro de mí mucho amor y calor que darte. Pero he de reconocer en ti a mi amado. Es probable que también tú necesites reconocer en mí a aquella mujer que hizo palidecer a todas las demás para ti.

Te espero ansiosa.

Quiéreme bien, amor mío, porque yo estoy deseando amarte como en aquellos días.

Debemos utilizar la comunicación como una aliada. Una palabra nos hace dioses, y otra palabra nos hace demonios. Una palabra nos da la vida, y una palabra nos mata. El instrumento más valioso y útil para la convivencia, si aprendiésemos a manejarlo para el esclarecimiento y la transmisión de sentimientos, no como escondite ni como arma destructora y humillante.

Sexo

Pero aún existe una faceta más delicada que siembra desavenencias. Quizás uno de los ámbitos más vulnerables y más vulnerantes en la vida de la pareja sea el de las relaciones íntimas, las relaciones sexuales.

Es mucho lo que se espera de ese encuentro. Tanto que la mayoría de las personas ha soñado insistentemente durante su adolescencia en el gozo de disponer de la persona amada, cada día, en cualquier momento, para el placer sexual.

Y en contrapartida, es mucha y extensa la decepción que hombres y mujeres sufren cuando logran emparejarse de forma estable. ¡Qué poquito se parece la realidad a las ilusiones, un tanto «porno» y un mucho eróticas, que durante años se han alimentado!

- Primero se pensó que el amor era una garantía de éxito y de felicidad para la pareja, y que el sexo iba a formar parte de ese menú diario tan succulento. ¡Un verdadero lujo!
- Más tarde hombre y mujer caen en la cuenta de que la película que están protagonizando se ajusta bien poco al guión previo. Se convencen de que la convivencia puede hacerse prosaica, ramplona y grosera, mordaz, aburrida e incluso terrible. El sexo es algo frágil, exigente, sensible, que juega un papel de comodín en este juego. Supone un importantísimo papel como emisor y como receptor, en este sistema de retroalimentación que se establece entre convivencia y sexo: un vivir día a día armónico conducirá a una relación sexual satisfactoria, que si falla por cualquier razón personal, siempre será más fácil de abordar y subsanar. Si la convivencia es desajustada, el sexo será el chivo expiatorio de cualquier desavenencia o malentendido y viceversa. Un ajuste sexual lúdico y gratificante puede ser un excelente indicador de una convivencia satisfactoria. Cosa difícil de lograr cuando la relación sexual es nefasta, escasa, desagradable y rutinaria.

Por eso, cuando la pareja pasa por la experiencia de una disfunción sexual, cuando no se cumplen los objetivos esperados o supuestos de la relación íntima, se arriesga a ver afectada no sólo su convivencia, su felicidad común, sino algo más, la imagen, la percepción y la estima que se tiene del otro, y de sí mismo. Porque la cuestión sexual no es un compartimento estanco que se pueda aislar cuando convenga en un momento de emergencia. Lo sexual es algo que impregna las fibras de la persona, que contribuye a modelar y matizar la personalidad, y que da un sentido y un estilo a la vida para llenarla de placer o de sufrimiento.

Pero nunca se le da importancia a ese entramado biológico y psicológico de la persona desde que nacemos, para evitar en el futuro momentos amargos, gratuitamente amargos. Desde chiquitos se nos hurta el derecho inalienable que tenemos sobre nuestro cuerpo, para obtener de él el máximo disfrute y bienestar. De la misma manera, tendremos que aceptar las adversidades que el estar hechos de carne y hueso nos acarrearán a lo largo de la existencia.

Conviene volver a recordar que, dado que ya no nos regimos exclusivamente por los mandatos biológicos; dado que el hombre se ha convertido en un ser social sometido a las leyes, la cultura y los prejuicios de su grupo, nuestro comportamiento sexual se verá afectado, condicionado por todos los hábitos, exigencias y temores que se hayan derramado sobre nuestras vivencias y experiencias. ¡Desde el primer momento de vida!

Así, no es de extrañar que la mayor parte de las personas, casi todas diría yo sin temor a equivocarme, sufra una frustración, un desencanto como poco, en sus vivencias sexuales, y como mucho, graves disfunciones que afectarán profundamente a su relación de pareja, y a la relación con uno mismo.

¡Qué poco sabemos acerca de lo que sería conveniente y deseable en nuestra experiencia vital sexual!, ¡lo que sería «normal»! Esto es porque la ausencia de información básica raya en lo escandaloso. La mayoría de los adultos sufre la ignorancia a causa de la omisión o la deformación, deliberada o no, de datos fundamentales.

No hay más que escuchar las penas de cada persona cuando se ve aquejada de un mal al que no sabe darle explicación y al que, por lo mismo, ni ella ni su pareja pueden darle solución.

- ¿Cómo se puede explicar que las personas puedan obtener tan poca satisfacción y tanto sufrimiento de esa faceta suya, tan natural, que ya le viene dada desde el nacimiento?

Se tiene que aprender a hablar, a andar, a pensar, a ser, pero a sentir no. Se nace sintiendo. Equipados para sentir y desear. Y precisamente esa sabiduría innata es la que prioritariamente nos afanamos en amordazar, en mutilar e incluso en aniquilar.

- ¿Cómo nos podemos sorprender, más tarde, de esa incapacidad nuestra de sentir, de desear, de reaccionar como debiéramos?
- ¿Cómo puede comprender la mujer que, después de tanta literatura, de tantos mensajes sobre el sexo, sobre sus maravillas, para ella no signifique nada fantástico, exultante y voluptuoso? ¿Exageran, o yo soy rara?, se pregunta.

Porque son muchas las veces que tu hombre te busca. Te acaricia, te desea y te disfruta. Y tú permaneces boca arriba, mirando al techo, oyéndole jadear a él, buscando en ese roce insulso de la cópula las mieles que te prometieron. ¡Y nada, que no sientes nada! Nada en absoluto. Y él —piensas—, él se estará cansando, porque a cada rato te pregunta si estás bien, y si te «viene». Y le dices que sí, porque ya has renunciado a sentir, y te conformas. Mientras tanto, con la mente, te has paseado por la casa, has decidido lo que vas a poner de comer mañana, y has recordado que no has recogido la ropa que tendiste. ¡Vaya si se pone a llover...! Y cuando consideras que ha pasado un tiempo prudencial, y que ya no se hace el milagro, le dices: «Déjalo, mañana lo haremos, porque hoy no puedo», o te montas el «show» como en aquella película «porno» de la tele, para que el pobrecillo no se quede mal. Y así, día tras día y año tras año, sintiéndote siempre tan fría. Sintiéndote como una invitada extraña a una fiesta en la que sólo se divierte el otro. Puede que quizás te preguntes por qué esto de hacer el amor tiene que ser tan molesto. ¿Por qué cuando tu hombre entra en ti, has de notar esa sensación de que estás cada día más estrecha, que el pene no se desliza por tu vagina, sino que te roza de tal manera que te provoca una quemazón, un escozor que te impide sentir otra cosa? Y ése es el recuerdo que te queda de esa relación: una vivencia molesta y dolorosa. Una experiencia como para no repetir.

¿Y deseos, tienes deseos? ¿Notas alguna vez que tu cuerpo vibra con el deseo? ¿Esperas su caricia, ya anticipando en la mente esa sensación fascinante de su boca, de sus dedos, de su pene? ¡Jamás! Nunca te sucedió tal cosa. Tu cuerpo se ha hundido en una inapetencia constante. Es como si no existiera el hambre ni la necesidad de saciarla. Ni el manjar más delicioso es capaz de despertar ese apetito vital, que es la necesidad del placer. Es como si tu cuerpo fuese de plástico para el gusto; no vibra, no se estremece, no pide nada. Tu cuerpo perdió, no sabes dónde, ese resorte mágico y sensual que llena tu carne, tus genitales, de latidos y palpitaciones deleitosas: de pasión. Tu cuerpo y tu mente se sienten invadidos desde hace tiempo por algo contra lo que ni sabes, ni quieres, luchar: la pereza de amar.

¿O quizás soñaste durante toda tu adolescencia con los besos y abrazos más dulces, más románticos? ¿Soñaste que un día, cuando te casaras, por arte de magia, o por arte de la legalidad, tu virginidad se inmolaría ante la obediencia debida a tu marido? Creíste que ese miedo, ese pánico a que tu hombre te desflorara, se evaporaría y podrías someterte al rito ancestral de la noche de bodas. Pero te equivocabas. Era demasiado el peso de las prohibiciones durante la infancia; demasiado el peso de los tabúes de la adolescencia. Demasiado profunda la huella que dejaron en ti los mensajes de tu madre, de tus amigas, de otras mujeres, acerca del dolor que produce la primera penetración; del enorme dolor del parto... ¡El gran dolor que envuelve todo cuanto concierne al sexo! Y demasiado angustiosa y temible la imagen que te han dejado del hombre. El hombre, dotado de un «peligroso» instrumento, lacerante, punzante, y agresivo, rompedor de ingenuas virginidades: él, ese hombre, como un obseso y desalmado devorador de hímenes. Y con ese temor en el alma y en el cuerpo te limitas a una convivencia en la que te entregas al juego erótico, para compensar la negativa constante, a veces por años, de permitirle a tu hombre el gozo de entrar en ti. Mientras tanto, sufres porque te sientes anormal y culpable, y porque temes que tu hombre busque en otro lugar, en otra mujer, eso que tú le niegas, porque te mueres de miedo al pensar en el coito: un miedo que es capaz de matar el placer.

Y es que nadie nos dijo que el sexo es hermoso, sano y delicioso; necesario para la felicidad. Nadie nos habló del gozo, del amor y del placer con que fuimos engendrados. Nadie nos dijo que precisamente ese instrumento, malentendido por unos y despreciado por otros, es decir, el pene del hombre, puede convertirse en el más divertido y deseado de los juguetes: ese órgano blando, cálido y suave, mullido y acariciable, tierno y vulnerable, ¡tan vulnerable y frágil como jamás podríamos imaginar! Un órgano que, de pronto, con el toque mágico del deseo, se transforma para hacerse duro, ardiente y orgulloso; un vínculo de pasiones, un jugoso inseminador.

Y nadie nos dijo tampoco que para que una mujer viva plenamente el placer del sexo, ni puede considerar al hombre como el portador de un arma agresiva y egoísta, ni como el responsable exclusivo de nuestro placer. Hoy por hoy, a esta altura del siglo, cada uno de nosotros debe ser el principal protagonista de su goce, de su placer.

Es cierto que el hombre, a lo largo de los siglos, se ha erigido en el gobernador del universo, y se ha empleado a fondo para obstaculizar el acceso de la mujer al puesto de responsabilidad compartida que le corresponde en esta sociedad. Asimismo es cierto que precisamente ese afán del hombre por relegarla a un segundo plano en la gestión social también ha jugado en su contra. Las determinaciones que esta sociedad tomó por boca y batuta del hombre terminan haciendo una pirueta en el aire que se convierte en un efecto bumerán contra él.

El hombre quiso proteger su honra y su patrimonio, y exigió de la mujer su inexperiencia, su pureza y su virginidad, que la mujer llevó íntegras en su ajuar para connotar de por vida su relación sexual en el matrimonio: inexperta, deserotizada, temerosa, inapetente, avergonzada, esquivada y asqueada... Tal como la hizo, porque así la quiso el hombre, tuvo que aceptar a la mujer, para más tarde lamentarse de por vida. Esa frustración matrimonial se convierte entonces en la excusa más generalizada para que la sociedad justifique esa «innata» necesidad del hombre de satisfacer sus impulsos sexuales fuera de la pareja.

Pero he aquí que esta evolución constante que caracteriza al mundo y a la sociedad no se limita a fenómenos geológicos, climatológicos, científicos, políticos..., inconexos, sino que todo se somete a los cambios constantes, que a su vez producen cambios importantes en la sociedad. Y la mujer, como ente social, ha comenzado a emerger, a pesar de las enormes presiones que han intentado y siguen intentando impedirle el acceso al lugar que le pertenece como corresponsable de cuanto suceda en este planeta y, si llegara el caso, fuera de él.

De manera que esta participación ascendente y progresiva de la mujer en los avatares de la humanidad no sólo significa una intervención en la cosa pública, sino también un cambio profundo respecto a su vida privada: como madre, como pareja, como amante. Como persona. Estos aspectos, a nadie se le escapa, no limitan su influencia al hogar, en absoluto, sino que revierten automáticamente en la sociedad.

La mujer comienza a tomar las riendas de su destino. Ya no se conforma con apropiarse, como antes, del destino de su hombre, como si la profesión, el cargo, al igual que la economía, fuesen un bien ganancial.

La mujer desea ser la protagonista de su propio destino, para aportarlo al matrimonio y a la familia como un bien y una condición.

Así que en esta situación, en la que se imponen cambios y acuerdos de la pareja por lo que respecta a los papeles que hay que desempeñar en el hogar o con los hijos, ¿cómo podríamos esperar que las relaciones íntimas y sexuales no sufrieran modificaciones?

La mujer descubre el sexo, y su derecho al placer, aunque, incomprensiblemente, le está costando un esfuerzo enorme concederse a sí misma el permiso para gozar. Claro que no debemos olvidar que nuestra sociedad, con sus cargas religiosas auestas, se tomó buen cuidado de enaltecer la virtud a través del sufrimiento, para asociar el placer a

la vergüenza y a lo inmoral, y adiestrar a la mujer en ese sentido. De ahí la enorme dificultad que supone para la mujer el sentirse dueña de su cuerpo, de sus sensaciones y de sus deseos innatos.

Pero, a pesar de esta gran dificultad, lo está logrando. Ya comienza a desear y a sentir. Ya necesita una respuesta del hombre y la pide, y la exige, lo mismito que se le viene exigiendo a ella desde hace mil años.

Y el hombre comienza a sufrir las consecuencias de esta compañera de vida que ha emprendido una carrera veloz hacia su emancipación, hacia el estatus que le corresponde como persona. La calle, la casa y la cama se convierten en el campo de batalla donde dirimir diferencias; donde se hacen cómplices o rivales.

La cama termina siendo el chivo expiatorio de todos los conflictos. Emboscados en la oscuridad, en el secreto de la alcoba, hombre y mujer compiten, se hieren, se humillan, se desprecian y matan el amor y la pasión sin derramar ni una sola gota de sangre y sí muchas lágrimas. Todo acaba en una derrota sin victoria de nadie, con mucho dolor y desesperanza.

En esta nueva situación de exigencia, de examen, hombre nuestro, ¡compañero del alma, compañero!, estás obligado a dar la talla. Has de pagar el alto tributo por tu arrogancia y por tus privilegios ancestrales, que con tanto celo has guardado y defendido. Y ahora hay ocasiones en que tu propio deseo, tu propia pasión, se vuelven contra ti.

Estás junto a tu mujer. Te llega su olor y ya un estremecimiento recorre tu piel. Tus ojos se llenan de su cuerpo y sientes que te agitas, que te recorre una vibración deliciosa. Acaricias sus piernas y atisbas su sexo, y notas como se aceleran los tiempos. Se yergue el pene, y sientes que te invade un placer inminente. ¡Luchas!, quieres sentir, sentirlo todo. Una fuerza interior te estimula y te excita, te urge. Te niegas. Quieres frenarla. Aún no es el momento. Ella está empezando a despertar sensaciones, está al principio del camino del placer. Espera de ti, ¡exige de ti!, que la acompañes, que no te precipites, que no te vayas aún, y no la dejes sola, abandonada. Pero no puedes controlarte. Tratas de distraerte con mil calamidades. Imposible. Es como si tu pene tuviese vida propia, voluntad propia. ¡Le urge entrar! Y antes de que te des cuenta, ya estás dentro de ella. Con este orgasmo acelerado te llega una extraña mezcla de placer y de ansiedad. Te derramas y te sientes vacío. Sus ojos defraudados te hacen sentir egoísta y culpable. Intentas compensarla con caricias para que ella disfrute también. Te rechaza. ¡Así no! ¡Ya no! Hacer del coito la panacea tiene tristes consecuencias, porque se crea un vacío entre los dos. Sentís una especie de enemistad que impregnará la noche y el día, y que hará surgir celos a la hora del próximo encuentro.

Quizás hayas ido más allá en la desconfianza de tus reacciones. La deseas. Piensas en ella en el trabajo, en el coche y mientras cenáis, y ya te enardeces. Estás esperando que llegue la hora de ir a la cama. Verla desnudarse ya te hace imaginar las delicias compartidas. Sientes cómo se tensan tus músculos y cómo te late el corazón alocadamente.

Os entretenéis en mil caricias que, poco a poco, os empujan al encuentro. ¡Qué gozo hacer el amor! Y cuando vas a entrar en ella, ¿por qué aquella duda?: ¿podré?, te preguntas. Y titubeas. Te observas, y miras tu pene ansiosamente. ¿Ocurrirá lo mismo que la otra vez? Sientes que una angustia infinita te invade. Tu pene erecto comienza a flaquear; se agacha, se arruga y se esconde. Y tú te derrumbas con él. Te sientes humillado e inseguro, menos hombre. Y comienzas a dudar de ti porque te sientes fracasado. Porque este fracaso de alcoba se deslizará sigilosamente hasta contaminar cuanto toques y cuanto intentes. Y te sentirás impotente sobre todo porque no sabrás darle una explicación, una solución a tu mal. Tu imagen, tu hombría, por los suelos para ti y para ella, para los dos.

También pudiera ser que, un día, oyendo hablar de sexo a tus amigos, cayeras en la cuenta de que ya no hablan de cosas comunes a ti.

¿Desde cuándo no tienes ganas? ¿Desde cuándo no se te ocurre buscarla?

Ahora te resulta penoso verla desnudarse intentando una cierta provocación. Es evidente que se ha comprado nueva ropa interior. No te sientes seducido. Os acostáis. Tratas de aparentar que te duermes. Ella se acurruca detrás de ti. Te acaricia. Roza sus piernas contra las tuyas. Intenta animarte con el vaivén de su vientre, invitándote al cuerpo a cuerpo. Y te besa la nuca y te acaricia los hombros. Inicia el gesto de masturbarse pidiéndote silenciosamente que sustituyas su mano por la tuya. Notas su respiración en tu espalda. Se hace un silencio profundísimo y tenso. Casi oyes los latidos de su corazón. Cesan las caricias. Inmovilidad total. Ella se gira y te da la espalda. Durante un momento la rabia la devora. Y un poco después, la oyes llorar. Ella se está prometiendo no volverlo a intentar jamás. Y tú te preguntas por aquel deseo ardiente que hasta no hace demasiado despertaba en ti.

Y es que el sexo es una faceta compleja y vulnerable en la que se mezcla biografía, sensibilidad, pudor, amor propio, vocación, pasión, dedicación e ignorancia. Una capacidad que llevamos puesta y expuesta a cuanto nos sucede a lo largo de nuestra vida y de nuestras experiencias.

Nuestra relación de pareja la iniciamos siempre creyendo que el sexo puede suponer para la convivencia la piedra filosofal que transmute los metales en oro, lo cotidiano en amor y pasión. Y la primera sorpresa que se lleva la pareja es la de tener que admitir que estamos mucho más preparados para asumir las condiciones de vida diarias, por desagradables que sean, que para mantener la relación sexual como una forma de disfrutar, de complacernos y liberarnos de la dureza de las responsabilidades a cumplir.

El montaje que la sociedad ha logrado de la vida y la ignorancia acumulada nos incapacita para el disfrute de lo mejor de la existencia, nos conduce al fracaso de las relaciones interpersonales en general, y el de la pareja en particular, nos lleva a una infelicidad ya endémica.

Ni nos conocemos, ni nos deseamos conocer. Hay un aparente deseo de felicidad y placer, que esconde una deliberada acción hacia la desdicha, hacia la rutina y el olvido como un mal menor.

Pereza de amar

Un día, nos tenemos que confesar a nosotros mismos que nos da una pereza inexplicable el amor; que aquella dedicación exclusiva con la que soñamos en la adolescencia, ahora que por ley nos corresponde, ahora, ha dejado de ser un deseo ardiente para convertirse en la más rechazada de las obligaciones, en un trabajo forzoso.

Hemos dejado de sentir la taquicardia, el revuelo interior que nos causaba el amor de los primeros tiempos. Compartir vida, casa, hijos y cama deja de ser un sueño para convertirse, la mayoría de las veces, en una pesadilla que un día se hace un drama.

Y se comienza a pensar en que quizás nos equivocamos, para entretenernos en lo que pudo ser.

- ¿Cómo se puede entender que dos personas que se amaron tanto, que hicieron tantos planes sobre su vida en común —porque separados dejaba de tener sentido—, se encuentren en esta tesitura?

Ella prefiere recoger la cocina después de comer en lugar de echarse la siesta con el hombre para hacer el amor; y él prefiere quedarse de copas con los amigos, día sí y día no, y retrasar la vuelta a casa. Eso y tantas cosas más, todos los días, no como excepción, sino como algo habitual.

Pereza, una enorme pereza para encontrarse sin medir el tiempo. Pereza para entregarse a las caricias, a los arrumacos, a las travesuras eróticas de dos compinches que se escapan de la rutina para disfrutar en una juerga improvisada. Para reírse juntos y para jugar, para hacer un paréntesis reparador, en el orden y el desorden del día.

Pereza para mirarse y para seducirse. La enorme desgana de exprimir los poros para rezumar sensualidad, de pintar una sonrisa que llene de alegría, de ofrecer esos encantos tan privados que sabemos cuánto aprecia nuestra pareja.

Y así, en un ambiente tan tenso, tan desvaído y decepcionante, es donde dos vegetan, esperando que la última muerte los separe, dilatando darle solución.

Pero entre tanto, quizás salte una chispa que ilumina esta vida tan opaca y plomiza.

Infidelidad

Aparece una persona atractiva, con un brillo especial, con una sonrisa encantadora y una promesa de sabroso placer. El corazón redobla en sus latidos y nos despierta del letargo. Cambia de dimensión el tiempo: fugaz en su compañía y eterno en su ausencia. Delicioso

y exultante ese placer mezcla de lo novedoso y de lo prohibido. Y en casa: lo prosaico, los problemas, las malas caras, la rutina y la obligación. Lo demasiado conocido. Nada interesante.

Y es que resulta que a lo largo de la convivencia hemos fraguado la idea de que este compromiso es inamovible, y que se sustenta sobre la obligación de amarnos, sin tener en cuenta que el amor no está sujeto a la voluntad.

Olvidamos el mantener vivos todos los encantos, aquellas cosas nuestras que enamoraron al otro. Olvidamos también que, al margen de nuestra pareja, siguen existiendo personas atractivas a nuestro alrededor.

Cierto que, en muchos casos, las parejas se mantienen fieles a su compromiso. Hay personas que saben ponerse en el lugar del otro, y les duele el sufrimiento que pudieran causar a cambio de unos momentos de placer. Otras son fieles sobre todo a sí mismas, a sus compromisos y decisiones y jamás se prestarían al juego de la infidelidad sin haber una causa mayor que las liberara de lo pactado. En cambio, existe otro tipo de persona cuya inmadurez la lleva a un juego constante de seducción y coquetería para comprobar el impacto que produce en los demás. Su valor, como en don Juan, se incrementará en función de las conquistas que se logren. Se trata de personas que no tienen en cuenta el dolor que pueden causar tanto en su pareja, como en quien provocan un sentimiento amoroso que no están dispuestas a corresponder. Personas que establecen relaciones de «usar y tirar». Personas adictas a la seducción que la pueden ejercer sobre los demás.

En los últimos tiempos se ha logrado «rizar el rizo» de la infidelidad hasta alcanzar niveles altamente patológicos. Tanto que se convierte en una trampa de la que es muy difícil salir: la «adicción al sexo», esa necesidad compulsiva e incontrolable que puede llevar de forma dramática a la búsqueda de placer por todos los medios. El más novedoso, la infidelidad a domicilio en un ambiente de aparente inocencia: a través de los chats de Internet. ¡Difícil y compleja tarea la de liberar a la persona de su adicción al sexo virtual! Revestida de goce y de placer intenso, precisamente por eso, este «enganche», esta esclavitud, resulta endiablado.

Quizás lo más detestable de la infidelidad sea la ausencia de lealtad, el querer jugar con ventaja y con engaño; y lo más difícil de resolver, el recuperar la confianza perdida.

Aunque se guardase en secreto, aflora el pálpito, se inician las pesquisas, los interrogatorios; se produce la distancia, aparecen las evasivas y se multiplican las ausencias, incluso ese estar sin estar. Se desenfundan como armas la negación y el contraataque; se arremete contra la víctima cubriéndola de culpa y amenazas. Dolor, lágrimas, y mil preguntas sobre quién y por qué, la autoestima por los suelos y la desconfianza colgada de las agujas del reloj. Escondida en los bolsillos o agazapada en el teléfono. La ansiedad enrarece el ambiente.

Después, mucho después, las promesas, la necesidad de creerlas, y el fantasma de la reincidencia.

Celos

Es normal; cuando somos conscientes de que «poseemos» algo valioso, es normal temer su pérdida. Amar y sentirse amado es tan gratificante que pensar en que esa situación deje de existir nos llena de tristeza y angustia.

Es prácticamente inevitable el que vinculemos los celos a la sospecha de una infidelidad. Pensar en que podemos perder la exclusividad de ese afecto, del amor que se vive en pareja; temer que a causa de otra persona pueda provocarse el desamor puede llevarnos a sufrir de celosía.

¿Cómo soportar ese sobresalto, ese vuelco del corazón que nos trastorna? ¿Cómo soportar no saber, la incertidumbre, la duda perforante, la confusión, la sospecha? ¿Cómo soportar el enorme miedo a la pérdida del amor, porque ahora como nunca recordamos que amamos? Orgullo herido que se arrastra; rivalidad, vergüenza y humillación; cólera contra el amado; deseos de venganza contra el intruso. Angustia, mucha angustia. Una quemazón insoportable que nos llena de dolor, de todo el dolor.

No obstante, una experiencia tan angustiosa como la de sentirse relegado por el interés hacia otra persona bien pudiera servirnos de llamada de atención para hacer una reflexión profunda sobre la pareja. Sobre nosotros mismos. Y así salvar lo que aún es salvable.

El problema realmente grave se presenta cuando los celos son infundados; cuando, no existiendo el más mínimo atisbo de infidelidad, se convierten en una idea delirante que nos hunde en la paranoia. Cuando llegamos a ese extremo, no hay razonamiento que valga, no existe explicación que convenza por contundentes que sean los datos que se ofrezcan.

Cuando se llega a esta situación, no hay otra salida que buscar ayuda en un profesional, porque nada ni nadie podrán sacar de su error a quien se abrasa en la quemazón de los celos infundados. Quien sufre este tipo de enfermedad de la mente, en realidad lo que padece es un trastorno de su personalidad: una enorme inseguridad y desconfianza hacia sí mismo y un sentimiento muy profundo de posesión hacia la pareja. En realidad es como si no se considerara con valores suficientes como para ser amado.

La persona celosa no es capaz de entender que precisamente su actitud asfixiante es lo que puede llevar al otro al desamor, al hastío, a la infelicidad. Nunca se debe tener una actitud tolerante hacia el celoso patológico, nunca se debe entrar en su juego de caza y captura, y mucho menos llegar a admitir, por cansancio, las agresiones, insultos o dudas hacia su comportamiento.

Cuando la persona celosa está tan encerrada en sus delirios, es imposible convencerla de que está enferma y de que ve «fantasmas», por lo cual la única manera de que se preste a recibir ayuda es el sentir la amenaza de perder a la pareja en el caso de que no la acepte. Debe sentir que ésa es la única forma posible de salvar la relación.

Una solución: trabajar el amor

Pudiera suceder que, pensando en ello, nos diéramos cuenta de que hemos descuidado al otro y a nosotros mismos; que nos hemos llenado de inseguridad o de prepotencia sin saber muy bien ni qué ofrecemos, ni qué es valioso en nosotros; que hemos olvidado o minimizado las gracias y los atractivos del otro. Y sobre todo, que hemos puesto al amor bajo la custodia del deber, cuando ya debiéramos saber sobradamente que sólo se puede exigir obligación sobre lo que está sujeto a la voluntad. Y el amor no lo está.

Sólo es preciso pensar un poco, tendremos la visión clara de que un día, quizás lejano, dejamos de trabajar el amor. Aquel día perdido, dejó de importarnos la felicidad del otro tanto como la nuestra. Aquel día bajamos la guardia y se nos apagó el deseo de seguir amando y de despertar el amor. Aquel oscuro día abandonamos el cuidado del amor en manos del compromiso pactado, para privarle de aquel mimo espontáneo que nos inspiraba, de aquella dedicación visceral a la que nos entregábamos.

Y es que sucede que cuando el amor sale del corazón, sólo se puede recuperar con la mente. Es hora de preguntarse qué fue para nosotros el amor, y en qué lo convertimos:

- ¿Alguna vez sentimos hacia nuestra pareja una emoción especialísima en la que se mezclaban armónicamente el cariño, la amistad, el deseo, la ternura, la admiración, el respeto, la pasión, la solidaridad, la piedad...?
- ¿Deseamos en algún momento que esta persona a la que creíamos amar se desarrollara, se enriqueciera en su personalidad, se manifestara en toda su amplitud, por su bien y porque precisamente ese despliegue personal alimentaba nuestro amor y nuestra admiración?
- ¿Deseamos verdaderamente fundirnos sexualmente con ella para formar un solo ser compacto y feliz?

¡Nada de protagonismos!

Conviene ser sinceros para con nosotros mismos y darnos cuenta de si, ciertamente, han intervenido todas esas cosas hermosas en nuestra relación para llevarnos a la decisión de convivir de por vida. O si ha habido pequeños fragmentos de espejismo de amor, atracción física sustentada exclusivamente por la sensualidad, que nada tienen que ver con la valoración global de la persona.

Y es que, si eso que sentimos no contiene uno por uno aquellos ingredientes, mucho me temo que no sea amor, sino una farsa, una falsificación, un engaño en el que dos pueden caer para sufrirlo desesperadamente.

Estar enamorado no significa estar enajenado ni «enganchado». Estar enamorado siempre debe suponer un saber muy bien por qué amamos y valoramos a nuestra pareja y por qué sufriríamos con su pérdida. *Amar* nunca puede ser sinónimo de depender, de sentirnos adictos bajo la amenaza de la «abstinencia». Amar a otro es estar seguro de razones que nos llenan de orgullo, de alegría y de felicidad, que se rubrican con su amor.

Amar es no pedir imposibles, y tratar de hacer posible lo que te piden.

El amor es una ocupación que nos debe entretener toda la vida. Es una espléndida invención diaria de nuestra mente que se le vende al corazón para que siga alimentando nuestro deseo.

Por eso trabajar el amor supondrá siempre una colaboración estrecha con nuestra pareja para su realización individual y social, y una complicidad absoluta para el gozo mutuo. En nombre del amor se hacen muchas exigencias y también se dan muchas negativas, y más prohibiciones que entrega, sobre todo cuando se trata de la relación sexual.

- ¿Por qué lo más frecuente ha de ser que el hombre aparezca como un obseso del sexo? ¿Y por qué la mujer casi siempre se ha de mostrar como una fugitiva del sexo? El sexo es, sin lugar a dudas, el aspecto más vulnerable de la relación amorosa; porque el sexo, ya de por sí, es vulnerable y exigente. ¡Debe ser exigente y generoso!
- ¿Tan difícil es proponerse amar y gozar como norma de vida?

No creo que sea un imposible. Si tú, hombre, te propones hacer feliz a tu mujer, comienza bien cada día, cálido y tierno. Más tarde, cuando llegue la hora del encuentro íntimo, si te tomas el tiempo suficiente para envolver a tu pareja en un clima afectuoso y lúdico, no tendrás dificultades en ser bien recibido. Sólo tendrás que entretenerte en esos ambages eróticos, que tanto enardecen a tu mujer, antes de llegar al coito. Siempre que se desee el coito, y sin olvidar que el abanico del placer es muy amplio y diverso.

Debes saber hablarle de tus sentimientos y de las sensaciones que ella, toda ella, te provoca; repítele una y mil veces ¡cuánto la amas!, ¡cuánto amas su cuerpo!

La clave está en las caricias y en el tiempo. En darle a tu mujer todo ese tiempo que ella necesita para despertar sus deseos y su pasión. Y en que goce, que llegue al orgasmo para que sepa que ése es un bien accesible, pero que es preciso buscar entre los dos, sin delegar cómodamente en el otro. Averigua sus deseos y sus fantasías más recónditas. Cuéntale las tuyas, cerciorándote antes de que no la ofendan.

Hazla sentir hermosa, porque en la piel de tus manos y de tu cuerpo, y en el fondo de tu corazón, así la debes ver.

Y seguro que entonces, tampoco tú, mujer, te dejarás llevar por la desidia y no te será difícil predisponerte al disfrute del juego sexual.

No temas ser zalamera y cariñosa. Tus caricias y tus gestos de afecto serán interpretados como lo que son, y no como lo que no son: una señal de querer hacer el amor. Has reprimido tus efusiones de afecto porque tu hombre siempre quería ver lo mismo en ellas: ¡se levanta la veda para hacer el amor!, y aunque a ti te pareciera monotemático y obseso con esto del sexo, lo cierto es que hace ya mucho tiempo que lo tienes a dieta «baja en calorías», ¡con lo ardiente que es él!

¡Date permiso para el placer, y libérate de pudores! Aprende tú primero a abrir las puertas de tu cuerpo para el goce sexual. Aprende a desear, a estimularte y a jalearte en ese lento gradiente que culminará con el orgasmo. Pídele a él lo que desees. ¡Dale pistas, no le dejes a solas reincidiendo en los torpes tanteos que te enervan y te enfrían!

Y no te asustes porque él te proponga caricias y juegos que tú estimas que se salen de lo normal, porque ¿qué es lo normal? Lo que dos quieren disfrutar; lo que dos están dispuestos a ensayar para después decidir si les satisface o no. Y es que para romper la rutina no hay otro remedio que prestarse a los escarceos y al juego de la imaginación y de la fantasía.

Déjale que contemple tu cuerpo y lo disfrute; aprende a disfrutar tú con el suyo: tu gozo y su gozo pueden estar jugando entre tus dedos. Todo nuestro cuerpo es un maravilloso receptor y emisor de placer; un lugar donde nada hay prohibido; un lugar para llegar a un acuerdo que sólo se olvidará a través de la seducción.

Al final, una voz al unísono: ¡qué bien se está juntos!

Y dado que el sexo es como un deporte, algo que exige un entrenamiento constante si se desea estar en forma, es preciso reservarle un lugar preferente en nuestra agenda vital. Nuestro cuerpo se alimenta de muchas cosas, entre ellas, el placer, mejor si es compartido, porque así además alimenta nuestro espíritu alegre.

El fracaso de la historia común

Puede suceder que después de tiempos de amor, de que nuestra vida parezca girar en torno al otro, ya no sintamos la necesidad de verle, de su proximidad, la necesidad de tocarle y de hacer planes de presente y de futuro. Puede suceder que a su lado sintamos el alejamiento del cariño, el vacío anímico, la ausencia total de interés. La indiferencia se instala entre los dos para hacerse dolorosa porque jamás la indiferencia puede ser neutra donde ha existido amor. Si no somos capaces de atender las señales de alarma, pronto puede aflorar el resentimiento, más tarde el rechazo y quizás el odio. El amor ha muerto y como un huésped inoportuno nos invade el desamor. En unos casos será un elemento perturbador el que se meta de rondón en nuestra convivencia; en otros, poco a poco, sibilinamente, sentiremos que algo se apaga dentro de nosotros, sentimos un frío que nos entumece. En lugar de buscar la presencia del amado, se rehúye; ya no hay palabras que ofrecer, buscamos el silencio, la soledad; incluso buscamos otras compañías. Para uno, los sentimientos anestesiados, para el otro, el dolor lacerante de no sentirse amado.

Y aunque en muchos casos sea posible recuperar la calidez del cariño, lamentablemente, no siempre se podrá restablecer la salud afectiva de la pareja. Se espera inútilmente a que suceda el milagro y se llega tan tarde que el deterioro es demasiado grande. Ya no queda ni siquiera el recuerdo del amor que los unió; tan sólo un único residuo de aquel proyecto común: los hijos.

Demasiado odio y rencor; heridas que con la presencia continua no hacen más que abrirse. La casa se convierte en una especie de cámara de tortura; una caja de bombas que amenaza con estallar y destrozarlo todo, incluso a los hijos.

A ellos se les utiliza como campo de batalla. Unas veces confidentes angustiados por la crueldad de las confesiones tendenciosas y otras, instrumentos para el chantaje. Siempre víctimas inocentes que llorarán silenciosamente la trágica ruptura de sus padres; y más que nada, su evidente odio y desamor. Su yo se sentirá dividido y temeroso porque no se les suele aceptar que no tomen partido y que sigan amando a los dos: a su madre y a su padre, algo irreversible.

- ¿Sería mucho pedir que los adultos nos comportáramos como tales y respetásemos esa situación tan crítica por la que pasan los hijos para hacérsela más llevadera?

Cuando el amor hacia nuestra pareja se nos acaba, imponemos una tácita exigencia de desamor hacia el otro en quienes nos acompañan en la vida: hijos, familia y amigos. Y eso, además de mucho pedir, es innoble.

Si la convivencia nos aporta más sufrimiento que felicidad, si el fracaso de la historia común es estrepitoso, se impone una medida civilizada para resolver la situación: la separación de la pareja como la menos mala de las soluciones. Quizás la ruptura no nos lleve a ser más felices, pero evitará las tensiones constantes, nos liberará de una gran desdicha y de la imagen agria y adusta que se va formando de nosotros en un ambiente hostil.

Es posible que después de un trance como éste, el hombre y la mujer hayan reflexionado e identificado, sinceramente, las causas de su fracaso matrimonial, a pesar de que siempre será un hecho doloroso. Tal vez, con el paso del tiempo, se vuelvan a sentir los síntomas del amor, pero por otra persona.

Un nuevo encuentro exige corregir errores, porque el rodaje anterior ha de servir como aprendizaje de convivencia. Una nueva experiencia puede ser un acontecimiento feliz al que nos entregamos, de nuevo, como adolescentes.

Y tan sólo una sugerencia: tened presente en una situación así que, si existen hijos del matrimonio anterior, ellos serán siempre testigos desconcertados e incómodos ante nuestros nuevos sentimientos.

Existe una tendencia generalizada a creer que al estar viviendo las mieles de nuestro nuevo amor, todo el mundo participa y comprende esa alegría; que todos cuantos nos rodean opinan como nosotros acerca de la persona amada, y que participan de la evidencia de sus atractivos, es decir, que comprenderán perfectamente los motivos de nuestra decisión. Y no es así.

Es preciso proceder con extrema cautela y prudencia con los pequeños. Ellos siempre soñarán con la reunión de sus padres, porque justo en ellos se hace indisoluble la separación: arrastrarán de por vida sus genes, sus buenos y malos recuerdos, y casi siempre el amor por los dos. El otro y la otra siempre comenzarán siendo unos intrusos,

que sólo lograrán despertar un sentimiento de afecto en el hijo si le ofrecen su respeto y comprensión, y no tratando de anular su biografía pasada y el lugar que siempre debe ocupar en el corazón de su padre y de su madre.

Un hombre y una mujer que se comportan civilizadamente a la hora de su ruptura matrimonial, por dolorosa que sea, más aún para quien no la decide, siempre estarán en la mejor situación de programar y discutir conjuntamente el futuro, lo más conveniente para los hijos. Y esto no sólo repercutirá en la estabilidad de ese porvenir, sino en la buena opinión que los padres merecerán a los ojos de los niños, y el sosiego que vivirán en su ánimo en tanto superan la crisis de la disolución de la familia.

El amor cuando somos «diferentes»

El amor no cambia por ser «diferentes». El amor siempre es igual. En unos casos exige una mayor aportación de la razón, dado que ese amor fulgurante que nos invade en los primeros pasos es del todo irracional. Nos sería muy difícil enumerar una por una las razones de ese sentimiento mágico.

Además, no todas las personas pasamos por las mismas dificultades cuando formamos una pareja; asumimos responsabilidades y nos comprometemos a la convivencia no sólo para amarnos, sino sobre todo para ayudarnos, para disfrutar haciéndole más llevadera y feliz la vida al otro.

Ya sabemos que los seres humanos somos irrepetibles, jamás habrá dos exactamente iguales. Pero además, hay personas diferentes por alguna característica personal muy acentuada, que influye en lo que la sociedad espera de ellas. Nuestro grupo social deja caer sin sentir, como quien no quiere la cosa, su dictamen sobre la vida y milagros de sus individuos. Existe una tabla invisible, pero muy pesada, en la que se escriben a golpe de prejuicio los mandamientos bajo los que se someterán los comportamientos y los sentimientos humanos: lo que está bien visto y lo que está mal visto. Y ésa será la razón de que para algunas personas sea tan difícil encontrar el amor, y gozarlo si aparece.

En una sociedad en la que no se veía con buenos ojos el que se emparejaran dos personas de dos pueblos próximos pero rivales, ni casarse con la novia de toda la vida abandonada por un hombre, ¿cómo se podría aceptar buenamente el amor entre un hombre y una mujer de razas diferentes?, por poner un ejemplo. En esta sociedad nuestra de inseguros y acomplejados todos nos creemos perfectos y exigimos la perfección, haciendo gala en todo momento de una supina intolerancia.

Es como si al amor se le considerara un producto de escaparate, algo del todo estético: un hombre y una mujer jóvenes, guapos y atractivos, de raza blanca y de clase media alta para arriba. ¡De novela rosa!

Pero en la realidad no nos ajustamos a esos estereotipos televisivos, porque unas veces la naturaleza y otras la sociedad, y otras las dos juntas, se han descuidado, se han aliado para el despropósito de generar personas con el bagaje personal y social disminuido y muy baqueteado. Y al parecer, además de no haber sido demasiado generosas con ellas, aún les niegan derechos que tienen por el mero hecho de ser personas.

Afortunadamente, cuando el amor llega, resulta difícil de frenar y así nos encontramos con hombres y mujeres superando obstáculos y dificultades impensables para quien no los ha vivido.

Parejas discapacitadas que deben ingeniárselas para lograr estar próximos, muy cerca para gozar y amarse, y saber encontrar la belleza allí donde otros sólo ven imperfección.

No son pocas las parejas en las que la mujer ha tenido que afrontar la pérdida de sus pechos para evitar un mal mayor. Sus preciosas y cálidas tetas, símbolo físico de lo femenino. Un distintivo externo que la naturaleza quiso regalar exclusivamente a la mujer: la única hembra sobre el planeta que luce sus atractivas tetas aunque no haya gestado hijos ni los vaya a engendrar jamás, aunque se «meta» a monja. Son muchas las parejas que han tenido que aprender a encontrarse de nuevo, a mirarse con los mismos ojos, sin sombras; han tenido que estrenar con cuidadito nuevas caricias que, no obstante, entrañan viejos afectos. Aprenden a aceptarse sin miedos, y a darse sin reservas ahora que saben que dos tetas erguidas y tersas no son las únicas depositarias del erotismo, ni del placer, ni del amor.

Personas que han nacido con sus capacidades mentales disminuidas, pero que llevan intactas, desbordantes, sus aptitudes emocionales, esa facultad humana que nos permite amar. La sociedad, los padres, se muestran reticentes, torpes para entender que lo que sienten y desean es lícito y hermoso. Cuando dos personas con deficiencia mental se aman, esa enorme facilidad que tienen para el afecto llena su vida y le da sentido. Quizás tan sólo un aspecto debiera de tenerse en cuenta entre los padres y estos hijos ya adultos: su capacidad reproductora. En este punto, armados de sensatez y amor, y asistidos por los avances científicos en el control de la natalidad, se podría llegar a un buen acuerdo. El amor, a ser posible, nunca debe generar consecuencias negativas.

La ciencia también ha avanzado para las personas discapacitadas intelectualmente, de modo que tanto la contracepción hormonal intradérmica como el bloqueo tubárico serían los tratamientos de elección. Quizás haya que considerar otra alternativa, aquella según la cual una pareja de discapacitados mentales decidiese tener un hijo. Aquí se plantearían varios interrogantes sobre los que reflexionar: ¿es aconsejable que estas personas se embarquen en la ardua tarea de ser padres?, ¿serán capaces de acompañar al hijo en su largo y difícil caminar?, ¿y el hijo, tiene derecho a que le cuiden y eduquen los padres más responsables y capacitados posibles? ¡Cuestiones difíciles de contestar si no se echa mano del respeto y de la sensatez!

Pues bien, aunque las parejas de personas deficientes mentales aún no han recibido el *nihil obstat* de la sociedad, siempre se mirarán con más condescendencia y paternalismo que las parejas de personas del mismo sexo, parejas homosexuales.

No suele ser fácil la vida para quien, en un momento dado y con un gran sobresalto, se ha descubierto a sí mismo amando a una persona de su mismo sexo.

Son demasiadas las cosas que encajar: aceptarse a sí mismo tal como se es. Tratar de que los demás te acepten y lograr ser correspondido por alguien que esté en parecidas circunstancias, y esté dispuesto a saltar las múltiples barreras que a cada paso se irán levantando.

Porque muy pocos entenderán que la atracción en este caso surge de forma tan espontánea e insospechada como en cualquier otro. ¡Qué difícil te va a resultar a ti, que amas a alguien de tu mismo sexo, explicar y convencer de que no ha intervenido tu voluntad en ello!

Hay demasiado ignorante, demasiado malintencionado por ahí interesado en tergiversar la realidad dogmatizando sobre la perversión que supone la homosexualidad.

- ¿Cuándo se llegará a saber y comprender que la orientación sexual es algo que se fragua desde chiquitos sin tener en cuenta nuestra opinión?

Ni hay mérito en ser heterosexual, ni demérito en ser homosexual. Quizás convenga escribir eso mil veces seguidas para que quede fijado de forma indeleble en nuestra mente.

Sólo así se haría más llevadera la difícil convivencia de una pareja homosexual.

- ¿Somos capaces de entender el enorme esfuerzo de quien ama para no pronunciar jamás el nombre de la persona amada? ¿Comprenderemos el sufrimiento de quien vive este amor sin nombre, cuando el amor se escribe siempre en clave del nombre amado como referente constante en nuestro vivir cotidiano?

Pasear acompañados, no enlazados; participar en reuniones controlando los gestos, disimulando las miradas; silenciar los proyectos comunes; olvidar el «nosotros», el «nosotras», para no delatar las cálidas intimidades.

Y temer siempre que ese amor silenciado, ese amor que no se ha legitimado siquiera con la evidencia pública, se pueda perder, porque un día aparezca otra persona más atractiva que nos deja arrumbados, sin siquiera tener la opción de luchar abiertamente por ese amor en peligro.

¡Qué difícil este amor diferente! Y no obstante, amor que acerca dos seres mucho más iguales que la pareja que forman hombre y mujer. ¡Debiera ser tan fácil satisfacer a alguien cuya alma y cuyo cuerpo son casi igualitos al nuestro, tanto que no precisa de explicar los resortes mágicos de nuestro gozo y de nuestras angustias...! ¡Y se lo hacemos

tan ingrato! Los padres siempre verán como alguien «intruso» a este amigo inseparable del hijo soltero; como a alguien sospechoso y molesto a esta amiga constante de la hija. La sociedad quiere verlos como depravados.

Las cosas cambiarán cuando hombres y mujeres aceptemos que nuestra orientación sexual en nada afecta a nuestra dignidad, y mucho menos aún a nuestra capacidad infinita de amar y de enaltecer mediante nuestros sentimientos la condición humana.

Afortunadamente, las leyes de los hombres han subsanado una ancestral injusticia, y aquellas personas que así lo desean pueden salir de las catacumbas a las que los habíamos empujado, para poder gritar a los cuatro vientos la legitimidad de su relación y lo profundo de su amor.

El amor nunca será lo que nosotros le obliguemos a ser, sino que siempre estará por encima de lo que hagamos de él, y mucho más cercano de donde lo queremos elevar. Nunca será una idea, siempre será un sentimiento que se ve y que te toca. Que se viste de diario para hacer de la vida una fiesta.

Capítulo seis

El declive de la madurez o, simplemente, el fin del período reproductor. Sigue el eterno femenino

La primera vez que ocurrió no le dimos demasiada importancia a aquella imagen no reconocida que nos devolvía el cristal de un escaparate. ¡Algunos espejos y cristales más bien parecen los de la «casa de la risa» de las ferias: cóncavos y convexos, nos muestran como verdaderos adefesios, gigantes y flacos o enanos y gordinflones!

Pero esta vez era diferente. ¿Verdaderamente soy como me veo en este espejo callejero? Lo que se reflejaba allí era una señora de buen ver, sí, pero una señora que había perdido su aspecto juvenil no hace mucho y no sabe dónde. El cuerpo se había redondeado, aumentado de volumen y ganado en aplomo. Más que detalles concretos, era un sentimiento. Un vistazo alrededor y de una pasada localizamos a varias mujeres que, chispa más o menos, podemos identificar como de nuestra quinta. ¿Como ésas? ¡Qué mayores se las ve! ¿A mí también? Y volvemos los ojos hacia ese cristal embrujado, que por primera vez deja de cantar nuestra juventud, para decirnos: «¡Ya no lo eres!».

Ese día, una aflicción difusa nos hace sentir un peso amargo en el corazón que hace de nuestro paso un andar cansino.

La vida fluye suavemente. Nuestras diminutas células, nuestro cuerpo, nuestra mente, todo nuestro ser, participa en ese movimiento de traslación imperceptible que arranca con el nacimiento y cruza por nuestras cuatro estaciones, despacito, como si, por un momento, se detuviera en ellas. Pero no, no hay parada, aunque nos dé esa impresión. Detenerse significa, inexorablemente, finalizar el viaje.

Así que, cuando más enfrascados estamos en los tejemanejes que la vida nos sirve a diario, poniendo a prueba nuestra capacidad de resolución, de resignación y de cordura, un buen día tenemos la evidencia de que hemos dejado atrás la juventud.

Pudiera ocurrir que, durante un tiempo, nos entreguemos a la labor de restauración de fachada, tratando de dilatar un poco los hechos para, al final, darnos cuenta de golpe de lo que no quisimos admitir paulatinamente. Perdimos, quizás con la apretada agenda de obligaciones, el ritmo cotidiano de la autoconciencia, de la toma de contacto constante con la realidad, eso que nos ayuda a discurrir bajo el signo de la continuidad, sin pausa ni frenazo.

Es preciso ahora, cuando acabamos de franquear los linderos de nuestra juventud adulta, aún a la vista, comenzar el recuento. Estrenamos una nueva etapa y sentimos la tentación de revisar cuanto nos propusimos, cuanto soñamos, y comprobar que parte de todo eso se ha cumplido a estas alturas. ¿Se han convertido nuestras ideas en algo tangible que nos permite evaluar nuestra evolución?

Sentimos una extraña necesidad de hacer examen de nuestra vida hasta este punto y darle una calificación, de la cual se derivará un sentimiento de satisfacción o de fracaso.

No ha sido fácil esa juventud de la madurez: constantemente obligados a componer un complejísimo rompecabezas a base de fragmentos diversos, unos elegidos libremente y otros traídos por el azar, la buena suerte y la fatalidad... Y todos a la espera de que encajen en su lugar.

Hemos luchado por independizarnos y encontrar una forma digna de ganar el pan, por sentirnos útiles a través de nuestro trabajo y también recibir la consideración merecida. Hicimos amigos que alegraron nuestra vida, y los perdimos a manos de la decepción o de la distancia obligada para darle una pincelada triste. Nos morimos todos los días un mucho cuando la existencia nos depara la soledad como única compañera, para hacer añicos nuestros sueños de amor compartido, hoy ya amarillentos.

O encontramos al otro, esa presencia constante fuera y dentro de nosotros. Amor, promesas, pasión, ilusiones; ilusiones que no se cumplen, promesas vacías, pasión que se apaga. Obligaciones, silencios, violencia, rutina; exigencias, olvido, ausencia de reconocimiento; un supuesto cariño, esa inercia reaccionaria que nos impide dar el salto; o una ingenua esperanza en que la realidad un día se asemeje un poquito a nuestras ilusiones.

Hicimos hijos, porque los deseábamos a ellos, y con una llamada gozosa los hicimos participar en nuestras vidas. Quizás los hicimos por repetir el patrón social al uso. Y quizás por descuido y con la desgana que produce una tarea impuesta e ingrata.

Y nos pasamos la vida ajustando el amor a calendario, obsesionados con nuestra fertilidad, con nuestros ciclos y con los medios a nuestro alcance para no engendrar más hijos de los que, responsablemente, pudiéramos atender, sin desatender tampoco nuestra vida individual y de pareja.

¡Cuántas veces nos solazamos en la placidez armoniosa del amor de pareja!, y ¡cuántas veces vivimos el sobresalto perturbador de la amenaza del desamor, de la infidelidad, de los celos...!

Y así, año tras año, con sinvivires económicos y laborales, esperando la tan ansiada estabilidad que nos redima del malestar generalizado que embarga a la familia. Encontronazos emocionales, armonía y discordia. Con miedo al presente y fe en el futuro; o temerosos del futuro, adheridos al presente. Una cierta inconsciencia nos hace creer en un presente inmóvil. Sólo preparando futuros haremos del constante presente una vivencia llevadera e incluso apasionada.

No se trata en este punto de hacer contrastes, esas comparaciones odiosas e inútiles con los años «dorados» de la juventud; años mitificados en la distancia, más por el sentimiento de lo que hubiésemos podido realizar entonces que por lo que realmente hicimos.

Se diluyen en la distancia los esfuerzos, los sinsabores, las angustias que se pasaron en la juventud para hacer la panacea de una juventud irreal. Una juventud nada fácil.

Pero se trata de un extendido defecto humano. Conducimos nuestra vida poniendo mucha más atención al espejo retrovisor que al parabrisas delantero, y ésa es una manera muy eficaz para asegurarse desagradables sorpresas, que no se resolverán ni sólo, ni todas, con la velocidad de reflejos ni de improvisación.

La vida nos hace viejos. Pero no de sopetón. El mismo día en que estrenamos vida, emprendemos el camino de los años hasta la meta final; lentamente y callandito, pero vamos para allá.

Y así, recorriendo ese camino, cuyas primeras etapas son duras de andar por los muchos obstáculos que vencer desde nuestra ignorancia, y porque el esfuerzo ha de ser inmenso para superar lo empinado y lo abrupto del terreno, andando ese camino llegamos a un punto, en lo alto. Desde allí, la visión de cuanto nos rodea no está segmentada, es una panorámica completa de nuestro paisaje vital. Conocemos el trayecto recorrido hasta el momento, ¡y comprendemos tantas cosas! Hemos debido ganar en sabiduría y en tolerancia; habremos acumulado la experiencia necesaria para cumplir el resto del trayecto.

En realidad la tarea se facilita si somos capaces de verlo así. El sendero se suaviza, y discurre según un ligero declive que invita al paseo. Ésta podría ser la hora amable en que ya habríamos adquirido la visión clara de quiénes somos y de qué deseamos para continuar la vida: una mínima estabilidad económica y laboral; los hijos crecidos liberándose y liberándonos; el cese del temor al embarazo; el encuentro afectivo, sabio y sosegado de la pareja; la apertura a cuanto tuvimos que renunciar como entretenimiento a causa de las obligaciones continuas.

El hombre con una madurez que más le adorna que afea, y la mujer confiada en que la aceptación de sí misma y de su cuerpo la conducirán a la reconciliación con la realidad, para seguir siendo hasta el final precisamente eso, mujer.

¿Yo he dejado de ser yo, porque mi cuerpo cambie?

Hace algún tiempo ya que hemos comenzado a advertir que nuestro cuerpo está cambiando. Hemos notado que se nos redondean las formas, que las caderas se hacen más anchas y que el pecho aumenta de volumen, como el de una matrona romana. La ropa nos queda un poco ajustada y hay que meter barriga para cerrar la falda. Nos sentimos incómodas. No es fácil comprender qué está pasando cuando se come la misma

cantidad que siempre, cuando se hace lo mismo de siempre. Nada ha cambiado en nuestro estilo de vida. Esto que nos está pasando no nos gusta en absoluto. Y nos inquieta.

Y ahora empieza la regla a hacer tonterías. Después de una menstruación de, por lo menos, quince días, ahora se pasa tres meses sin aparecer. Y cuando baja de nuevo, es para tirarse otros quince días dando la lata.

¿Qué edad puedes tener, cuarenta y cinco años, quizás cincuenta? Casi seguro que más de cuarenta. Ya va llegando la hora, ¿de qué te extrañas? Tú lo sabes. A todas las mujeres, unas antes y otras después, nos llega esa hora en que cesa en nosotras la capacidad reproductora.

La naturaleza, haciendo gala de su eficiencia gestora, ha organizado nuestra vida ajustándola a unos ciclos, a unas etapas, con la sana intención de seleccionar las especies para su mejor supervivencia.

Cuando la mujer llega a la vida, incluso antes de nacer, la niña ya porta dentro de sí, en sus ovarios, todos los óvulos que más tarde irán madurando. La aparición de la pubertad nos dice que las hormonas se han convertido en una especie de piedra filosofal de la biología, cuando «tocan a la niña» la convierten en mujer. Desde ese momento y mes a mes irá desgranando sus óvulos maduros por si hubiese la oportunidad de fertilizarlos. Y así durante la adolescencia, y durante todo ese tiempo de la larga juventud de adulta, que es el momento más indicado y deseable para engendrar los hijos.

Hasta que llegamos aproximadamente a los cuarenta años. Nuestros ovarios, al igual que nuestro rostro, ya no tienen la lozanía que debieran tener para engendrar los seres más sanos y capacitados para la supervivencia. ¡También tienen cuarenta años!, y así lo entiende la naturaleza. Comienzan los preparativos para que cesen en la mujer esas funciones que le confieren la capacidad de engendrar. Lo mismo que un buen día comenzó la secreción de estrógenos en la niña, para que apareciese la primera regla, ahora se inhibe en la mujer para dejar de ovular y distanciarse las menstruaciones, hasta no volver a aparecer jamás.

La naturaleza se alía con la mujer. Nadie como ella sabe del enorme costo vital que supone cada embarazo, cada parto, cada lactancia y cada crianza de un hijo. Nadie como la naturaleza comprende que este sistema de relevos es el más adecuado, el más conveniente para todos. También para la mujer.

Sabemos que la maternidad, por el bien del hijo y de la madre, se debió programar antes de cumplir los treinta y cinco años, de modo que, salvo raras excepciones, la mujer, anticipándose a la biología, debe decidir por sí misma dar por concluido su papel reproductor.

Y sin embargo, cuando la regla comienza a fluctuar y a presentar anomalías, es casi inevitable que la mujer sienta ansiedad y se abrume con obsesiones y con miedos.

Es cierto que cuando finaliza el período reproductor aparecen toda una serie de síntomas nada despreciables que no conviene trivializar. Es como si todo el cuerpo de la mujer gimiera, como si se lamentara a través de esos síntomas variadísimos. Lo mismo se arrebatía el corazón en palpitaciones que no vienen a cuento, pero que te hacen sentir una especie de peligro inminente y desconocido, como que te pasas el día con un dolor de cabeza constante que te hace más difíciles tus quehaceres y que te cambia del todo el humor. ¡Quizás sea que llevas un tiempo pensando siempre en lo mismo!

Algo te impide conciliar el sueño por las noches, y cuando te duermes, aparece ese maldito e incómodo hormigueo de las manos acorchadas, «dormidas», las parestesias, como las llama el médico sin concederles la menor importancia.

¿Y cuándo se te arrebola el rostro, con esos sofocos que te nacen dentro del pecho, como si tuvieras un volcán extraño que despidiera un calor insufrible? Te pones a abrir ventanas y balcones aún en pleno invierno buscando un poco de aire fresco con que aliviarlos. Y tu marido y tus hijos mirándote con cara de desconcierto...

Y muchas más cosas que te ocurren, a ti y a todas, a cada cual las suyas y casi siempre a causa de los cambios hormonales de esta edad.

Pero ¿y lo demás por qué sucede? ¿Por qué ese miedo a casi todo? Ahora te entra un miedo horroroso a engordar, precisamente ahora que vas a ganar un poco de peso porque también conviene a la naturaleza. Esos estrógenos que vamos a perder permanecen por más tiempo en esa capa grasa que la mujer tiene bajo su piel. Al parecer, eso de estar un poco gordita puede beneficiar en estos momentos más que perjudicar.

También las arrugas te tienen amargada. ¿Tan difícil resulta comprender que la historia personal, los acontecimientos positivos y negativos, las emociones vividas, las ilusiones frustradas se escriben ante todo sobre nuestro cuerpo y sobre nuestro rostro? Patas de gallo, rictus, o cualquier pliegue que surque nuestra piel, son un mensaje de vida transcurrida. ¡Tienes un miedo terrible a ser vieja!

Y también sientes una gran angustia por no ser femenina. Piensas que se están triturando tus encantos, que te estás virilizando. ¡Porque se te retira la regla! Así, después de un montón de años temiendo el embarazo de última hora, y poniendo medios para evitarlo, de pronto, sientes una nostalgia inexplicable por la capacidad de maternidad perdida. ¡Y hasta se te pasa por la cabeza realizar una última pirueta un tanto suicida pensando que un nuevo hijo te redimirá de la vejez próxima y resucitará en ti aquel imaginario «eterno femenino»!

El desorden mental de los conceptos te perturba. ¡Un montón de años renegando de la regla, de sus dolores, de su incomodidad, de su imposición a la mujer, y ahora que toca a retirada, no eres capaz de despedirla con alegría!

¡Enorme tributo el que paga la mujer a esta sociedad cuando estuvo dispuesta a creer que su condición femenina sólo se veía refrendada por su capacidad reproductora! Toda la vida de la mujer girando en torno a la maternidad, a una capciosa mitificación de la maternidad que le atará de por vida. Incluso el amor y el sexo con su hombre se han

tratado de legitimar a través de su fertilidad. Y una vez que la fertilidad no existe, una vez que los hijos crecen, que se hacen independientes, ¿qué es de esta mujer convencional a la antigua usanza?

- ¿Cómo no va a vivir en una constante melancolía, en una tristeza profunda, una mujer que no acepta la normalidad del proceso de envejecimiento?
- ¿Cómo no va a entender esta mujer que está pasando por una etapa crítica, por una edad peligrosa?

Siente que ya se le niega el futuro, que todas las inquietudes se le apagan, que la felicidad sólo la recibirá de su entorno como observadora pasiva de la felicidad de los suyos; y que el placer, si lo hubo, se fue con la juventud, y si no lo hubo, ya no es tiempo de soñar en él.

- ¿Cómo puede aceptar esta tragedia biológica y psicológica si no se aceptó como algo indiscutible la tragedia vital del ser humano?
- ¿Cómo puede vivirse esta etapa sin caer en la depresión, si todo el panorama de futuro lo cubre la certeza de la pérdida de la juventud, de la belleza, de la fertilidad, de la salud, del amor, de imaginarios proyectos, para verlos reemplazados por la amenaza de la infertilidad, de la fealdad virilizada, de la anestesia de los sentimientos, de la enfermedad fatídica —cáncer de mama y de útero—, de la vejez?

La mujer se ató a su hombre con unas cadenas muy difíciles de quitar porque era lo único que le prestaba alguna consideración, aunque tan sólo fuese la de esposa. Aquella mujer dejó vacío su proyecto de vida personal, para llenarlo exclusivamente con el proyecto del marido, de los hijos, y vivirá este tiempo como una edad crítica, muy angustiosa.

Se pasó la vida allanando el camino de los demás, para quedarse sin camino que recorrer cuando los hijos tomaron su propio rumbo. El hogar y la maternidad agotaron tantas energías que no pudo ensayar convenientemente el papel de compañera de vida; y ahora, que sería el momento de que hombre y mujer celebraran el verdadero «¡al fin solos!», ya no significa un reencuentro de la pareja liberados de las duras responsabilidades de años, para entregarse al disfrute del resto de la vida.

Es cierto que, en estos momentos en que es casi inevitable hacer recuento de la vida, pueden aflorar sentimientos antiguos, quizás una niñez vacía de afecto, desprovista de calidez y de ternura; el regusto amargo de las soledades prematuras.

También éstos son días de recordar y lamentar la incomprensión del marido, su distanciamiento, y las decepciones acumuladas a lo largo de la convivencia. Y de sentirse muy desdichada por ello.

Y es el momento de la angustia por el futuro incierto del hijo que no acierta a dar con el camino a seguir. Imposible no sentirse desgraciada porque a la pena por el fracaso del hijo se añade la triste evidencia del propio fracaso para con él.

Por todo esto conviene que tanto hombres como mujeres aprendan a preparar la vejez desde la juventud, desde el principio, desde la serenidad que aporta el anticiparse a los hechos. El resultado puede ser espectacular. De ser una persona, una mujer, madura y satisfecha de cubrir las etapas de la vida y estar dispuesta a agotarlas hasta el final con la alegría, a ser alguien que comienza a morir de pusilanimidad e incultura a los cuarenta años para amargarse la existencia a sí misma y a los demás.

Porque la edad crítica, crítica y peligrosa, sólo tiene ese carácter para quien estima que ahí termina la vida, y que todo cuanto sigue se reduce a un vegetar inútil a la espera del final.

Una mujer que decida y labore por un proyecto personal en simbiosis con el proyecto de pareja y de familia siempre será alguien dispuesto a aceptar con calma y serenidad esa nueva condición fisiológica que coincide con la terminación de la etapa reproductora. Porque dejar de engendrar, de gestar y de parir hijos nada tiene que ver con la imposibilidad de continuar el enriquecimiento de la propia personalidad, y de los cometidos personales. Muy al contrario. ¡Cuántas veces la mujer se ve sometida a un esfuerzo extraordinario para simultanear y llevar adelante con éxito su doble papel de madre y de profesional!

Éste es el momento de liberarse de una carga deseada y gozosa, pero carga al fin, para atenderse un poco más a sí misma.

La edad madura debe ser el momento de los matices tras las grandes decisiones; es el momento de colorear, perfumar, realzar y recuperar el equipaje acumulado. Hemos dejado en cualquier parte muchos excedentes, quizás los caprichos, lo que consideramos superfluo, para sobrellevar la carga obligatoria. Ahora, una vez liberados de las obligaciones ineludibles, podríamos recobrar aquellos pequeños antojos a los que debimos renunciar.

Nuestra riqueza interior y sentimental abre ante nosotros un mundo lleno de increíbles posibilidades. El equilibrio interior, la solidez de la personalidad, la experiencia acumulada y la sensibilidad afinada y alambicada en el duro laboratorio del alma pueden hacer de la madurez uno de los períodos más hermosos de la vida de una persona.

La relación de pareja: una experiencia vivificante

Es cierto que la madurez puede convertirse en uno de los momentos más plenos y bellos de la vida de una persona. El climaterio, ese largo período de transición entre la juventud adulta y la vejez que, en la mujer, se hace más evidente que en el hombre por la

aparición de la menopausia, puede llegar a vivirse como una etapa de cálidos años dorados. Si estamos dispuestos a ello no quedándonos a verlos venir como algo gratuito, y poniendo de nuestra parte, al final seremos nosotros mismos los beneficiados.

- ¿Cómo puede una pareja superar una etapa, que ya de por sí viene precedida de muy mala prensa?

La condición previa es aceptar la llegada del climaterio como un mal menor, dado que no alcanzarlo supone haberse quedado en el camino prematuramente. Y como condición necesaria, el albergar la decidida voluntad de seguir siendo felices si las cosas han marchado bien, o de intentar serlo antes de que sea demasiado tarde.

Éste es el momento de refrescar la memoria y recordar aquella razón que nos llevó a unirnos un día: nuestro deseo más ardiente era el de estar juntos, lo más cerca posible el uno del otro. Tener los ojos y la casa siempre llenos de su imagen. Sentirse siempre al alcance de sus palabras, de sus risas, de su olor; siempre al alcance de sus caricias, de sus besos y de su amor.

Pues bien, ésta es la hora de hacer buenas aquellas razones. La convivencia, con sus inevitables fricciones, abre paso a la rutina que se mete de rondón en nuestras vidas. Convivencia y rutina son una especie de jarro de agua fría que se derrama sobre el amor y que hay que aprender a calentar. ¡Por nuestro bien!

- ¿Qué impide seguir viéndonos el uno al otro como si el tiempo no hubiese pasado?

Es cuestión de acordar, a partir de ahora, unas sencillísimas reglas del juego para los dos. Y en el caso de que entre nosotros se haya producido un distanciamiento, es preciso plantearse el reencuentro.

Si en estos momentos somos capaces de llevar adelante una vida íntima satisfactoria, se puede afirmar con rotundidad que podremos salvar con éxito cualquier obstáculo que aparezca en el orden que sea. Por eso conviene hacer un pequeño repaso de esos detalles que siempre jugarán a nuestro favor, para tenerlos dispuestos.

- ¿Cómo pasamos los días?

Basta con echar un vistazo a cómo pasamos las noches.

Es cierto que a esta edad el sueño puede hacerse más frágil y verse alterado por pequeños detalles. Los movimientos en la cama; el olor penetrante a tabaco y alcohol, si se bebe y se fuma; los ronquidos, con aquello de que se afloja el velo del paladar; la lucha constante por la ropa para no destaparse... Todo puede perturbar ese sueño tan difícil de conciliar; y puede conducir a buscar soluciones, muy prácticas, sí, pero que van

a abundar en la distancia que la propia inercia de la convivencia introduce en la pareja. Las dos camas, una alternativa que aporta una cierta comodidad individual, y una aún más cierta incomodidad para el encuentro íntimo.

Cuando dos nos arrebujamos en una misma cama, con un movimiento espontáneo, de tan ensayado que está, nos acoplamos en un abrazo que ha logrado encajar brazos y piernas, como si de enlazar las manos se tratara. Esa cercanía caldea y deja que hablen las pieles, que los corazones latan al unísono y que siempre exista ese beso que desea «buenas noches», antes de entregarse al sueño. La distancia de la noche no hace más que hablar de la distancia del día.

Juntos en la noche, envueltos por el calorcillo de ambos, impregnados de ese olor tan familiar de los dos, es fácil dormir en el sosiego de la compañía; es fácil entregarse a los sueños, que de vez en cuando se hacen eróticos y sugestivos. Un pequeño roce, una caricia, llenan el sueño de ese toque mágico que lo puede hacer realidad. Descanso compartido, tras la fatiga compartida, una vivencia solidaria para afrontar el nuevo día.

- ¿Y por qué no llegar a más?

Quizás pudiéramos acordar la posibilidad de despertar al otro cuando un sueño excitante nos estimule. Caricias, primero imperceptibles, que hicieran de ese despertar algo delicioso, para luego hacer el amor. Y volver a dormir plácidamente, con ese sosiego narcotizante que produce el orgasmo. El más natural, saludable y eficaz de los somníferos, el orgasmo con su especial liberación de endorfinas para generar los más felices sueños.

La noche es el epílogo de las vivencias del día. Y el día es el prólogo de la actitud que se va a tomar en la noche.

Por eso conviene, en un momento o en otro, llegar a un acuerdo para compartir un plan de vida íntima satisfactorio para ambos.

La clave de la vivencia gozosa de la intimidad, por parte de los dos, está en darnos cuenta de que la gente tiene una facilidad pasmosa para hacer del sexo una relación demasiado seria, que tiende a hacerse rígida, a crear estereotipos y prejuicios, y que suele acabar en un tono absurdamente trágico.

Tan seria es la cosa del sexo que se le han impuesto restricciones. La gente decide que ahora que entramos en el climaterio con la pérdida de la capacidad reproductora, el atractivo que —se supone— desencadena el deseo ha desaparecido, y con él la necesidad de disfrutar sexualmente. ¡Y la mayoría va y se lo cree!

Éste es el momento de tener muy claros nuestros derechos, entre ellos el del bienestar y el del placer, para predisponernos a su disfrute. Así no sólo le daremos un sentido, un brillo diferente a nuestras vidas, sino que, poco a poco, abriremos un nuevo panorama para las generaciones que nos han de seguir, y que son los más puntuales observadores de nuestros comportamientos.

Vamos a recuperar para nuestro disfrute la esencia afectiva del sexo y su carácter lúdico; ese juego en el que dos se divierten y en el que nadie pierde, porque no hay lugar para la derrota.

Vamos a hacernos un poco niños inventando pequeñas travesuras, bromas inocentes que nos llenen de alegría, que nos inviten a reír, que nos hagan sentir cómplices compartiendo pequeños secretillos estrechamente unidos por una ingenua clandestinidad.

Éste es el momento de aprender a reírnos de las «goteras» de nuestro cuerpo, de banalizarlas, de exhibirlas y mostrarlas al otro para no tener que esforzarnos en disimularlas.

Partiremos de la visión real de nuestro cuerpo, para no avergonzarnos de él y no tener que ocultarlo más. Haremos un repaso pormenorizado de esas «novedades» que la edad ha introducido en nuestro físico. Quizás la papada más caída; un par de michelines que hacen más mullido nuestro estómago y la barriga; el vello del pubis, que se aclara y se entereva de canas; y las tetas, más caídas, pero igual de suavitas y cálidas; las de él también. Más canosos, y más calvos, quizás, pero también más expertos, más sabios y tolerantes. Nos haremos unos exhibicionistas desenfadados de un cuerpo que ha aceptado el deterioro natural del tiempo y que no teme a prejuicios irracionales.

Si no lo hemos puesto en práctica antes, ésta es una oportunidad única para ensayar nuestras conversaciones privadas en la cama, desnudos, tocándonos y mirándonos. Clarificar las diferencias y charlar de nuestras cosas sin escondernos detrás de la ropa, en una situación relajada que siempre paliará la crispación que suele surgir en las discusiones de pie y vestidos.

Se podría hablar maliciosamente de los deseos, de esas sensaciones que la proximidad y el calorcillo que emana nuestro cuerpo nos va despertando. Podríamos hablar de las fantasías sexuales que nuestra mente ha seleccionado como las más sugestivas y excitantes, sin ofendernos porque nos parezcan groseras, sorprendentes o atrevidas. Hemos de convencernos de que esas creaciones de la imaginación son meros juegos de artificio, en los que se ensaya casi siempre una visión o una historia que jamás se dará en la realidad. Ni siquiera se deseará que se haga realidad; tan sólo se trata de un malabarismo mental en el que dos pueden participar como cómplices y colaboradores, para evitar la rutina y así llenar la convivencia de chispitas de regocijo.

- ¿No os parece algo muy excitante eso de seducir sin pudores al propio marido o a la propia mujer?

Yo considero que es incluso revolucionario. Un reto y una aventura después de muchos años de matrimonio que nos puede llenar de un sonrojo deliciosamente juvenil.

Pero hay que prepararse mentalmente, si no cuesta mucho arrancarse. Hay que predisponerse a las innovaciones y a dejar de decir ¡no! como actitud, incluso antes de que se haya formulado la propuesta. Conviene abrirse a probarlo todo. Después, y sólo

después, podremos decidir si aceptamos o no seguir. Viviremos experiencias que nos parecerán exultantes, otras que será preciso ensayar varias veces para cogerles el tranquillo, y otras que rechazaremos porque no nos han sido gratas. Así de sencillo.

Seguro que con esta nueva actitud hacia la intimidad cambiarán también nuestros criterios hacia los hijos. Si a estas alturas de la vida aún conviven con nosotros, esa riqueza íntima nuestra nos hará comprender mejor sus vivencias, sus deseos y sus experiencias sexuales. No nos crispará —como ocurre en muchos padres siempre frustrados en sus propias relaciones— la conciencia del placer amoroso y sexual que están disfrutando ellos en su adolescencia. Y les serviremos de buenos consejeros, aportando sugerencias a sus dudas y problemas. El mayor logro es el saber que se comparten experiencias comunes, cada uno las suyas, pero que, por primera vez, y a pesar de la distancia generacional, se habla como amigos comprensivos y solidarios un lenguaje común. Nunca como ahora, las aportaciones de los padres serán recibidas con más gratitud y eficacia, conscientes de que la sinceridad, la claridad y la similitud de deseos y sentimientos presiden la relación familiar.

Y si los hijos ya volaron del hogar, ¡magnífico momento para celebrar la plena libertad de comportamiento que da esa soledad de la pareja! Ya no habrá llamadas de los críos de noche reclamando la presencia de mamá, ni sarampiones, ni pesadillas. Ni preparar exámenes hasta tarde, dejando siempre a uno de imaginaria. Ya no es preciso cerrar la puerta con sigilo, para preservar la intimidad, ni importa que la cama «jinglee» chirriando y trepidando como en un fenómeno *poltergeist*. Se tiene la plena libertad de amarse con la fogosidad que pida el cuerpo y de manifestarlo a gritos, si es preciso. En cuanto a los vecinos, ¡que tomen nota!

- ¿Qué mejor ocasión para olvidar un poco la cama como único lugar posible para hacer el amor?
- ¿Por qué tenerse que preparar para acostarse?

Es evidente que esa preparación, esa notificación casi burocrática de que se desea «sexo» y que hay que ir a la cama es el refrigerante más efectivo para una mujer. ¡Siempre en la cama, como los muertos!

- ¿No te parece que ese «aquí te pillo, aquí te mato», en la ducha, en la cocina, en el salón, desnudándose poco a poco, o a toda prisa, según, puede ser excitante y rejuvenecedor?

O quizás con la ropa puesta. El pantalón abajo, las faldas por alto, como en los viejos tiempos, allá en el imposible asiento trasero del coche. O desnudando el uno al otro, como en aquella película porno. Seguro que primero os da la risa; os parece un poco artificial, quizás ridículo. ¿Y qué? ¿No es preferible empezar así que sintiendo la

desagradable obligación de participar en algo obligatorio e incómodo? Recordemos que todos los juegos, incluso los más divertidos, parten de unas propuestas iniciales artificiales, de unas reglas a convenir que luego se cumplen como si fueran ley.

Y como si de ley se tratara, hay que concederse tiempo, esa joya intangible que despilfarramos y perdemos con tanta facilidad en lo superfluo, y que negamos y restringimos para lo más importante de nuestra vida. Luego nos lamentamos del rastro que ha dejado su paso invisible, porque siempre tendremos la convicción de no haberlo aprovechado ni suficiente ni adecuadamente.

Ahora, cuando tantos consideran que ya no es tiempo, es cuando hay que tomarse todo el tiempo posible para disfrutar.

No hay prisas, encontrarnos frente a frente, en plena desnudez, decididos a recorrer nuestros cuerpos, como en un nuevo viaje a un paisaje familiar y conocido desde antaño. Ser viajero en la propia ciudad para contemplarla con los ojos de un turista. ¡Asombroso, descubrir lo evidente! Se siente un estremecimiento de ternura por el descuido y la ceguera hacia lo próximo y amado.

En cada encuentro recuperaremos rincones, sensaciones, y ensayaremos nuevas y viejas caricias en cada punto clave para provocar, con travesura lasciva, vibraciones excitantes. Nos daremos todo el tiempo para no sucumbir precipitadamente en el desaliento.

- ¿Que al parecer este pene tuyo, no hace mucho turgente y orgulloso, reacciona lentamente hasta lograr la erección y la dureza de antes?

Es cuestión de estar dispuestos a entretenerse, sin prisas, en caricias suaves, vigorosas, alternantes y variadas según la intuición, en la seguridad de que, muy lejos de salir perjudicados, lograremos un rato mucho más largo de placer.

- ¿Que es tu vagina la que tiene ahora más dificultad en lubricarse, en segregar ese jugo que hace deslizante la penetración y del coito una caricia profunda y deliciosa?

Ya disponemos de medios que producen esa lubricación, además de los adecuados tratamientos médicos para este momento de la vida que resolverán éste y otros síntomas molestos e importantes de la menopausia. Es cuestión de no conformarse y buscar soluciones.

Queda mucho que vivir y disfrutar.

Es preciso hacerse receptivos y estar dispuestos a no perdernos el más mínimo detalle que ayude a colorear nuestras vidas y nuestras relaciones. Y para eso vamos a tener que salir de la oscuridad en la que amparábamos nuestros pequeños defectos y nuestros pudores, y darle luz a nuestros encuentros íntimos.

Mujer, deja que él disfrute con el rubor que enciende tu rostro, tu cuello, tu pecho cuando te excitas. Deja que goce con la hermosura de ese rubor que te ilumina y que él te provoca.

- ¿Por qué no nos hablarán a las mujeres de nuestra belleza cuando el placer electriza la piel y agita la respiración y agranda las pupilas de la mirada más sugestiva?
- ¿Y por qué no habremos de aprender a retorcernos de gozo ante ese enardecer casi salvaje de nuestro hombre que nosotras desencadenamos?

Hemos de proponernos disfrutar a plena luz del espectáculo más exultante y feliz, siempre que sea posible.

No es cuestión de sentirnos obligados a la relación íntima. La madurez nos debe aportar la tranquilidad del ánimo para saber interpretar los deseos y las demandas. El sentido común nos debe decir que, por mucho que amemos a nuestra pareja, nuestra disposición para el encuentro sexual no será siempre la misma. Somos criaturas sujetas a los avatares de la vida: cansancio, enfermedad, preocupaciones, incluso saciedad y el propio ritmo personal. Y eso significa que si, en algún momento, uno de los dos siente deseos de disfrutar sexualmente, y el otro no los comparte por la razón que sea, siempre debe ser posible, bien atender con caricias esa necesidad sin vivirla de igual manera, bien concediendo gustosamente que el interesado pueda satisfacer ese deseo mediante la masturbación. Ya en su presencia, ya en privado.

En ningún caso sería justificable el que una negativa a participar simultáneamente de la vivencia placentera condujese al malhumor y a las discusiones; a la sensación de culpa o al sentimiento de obseso y pervertido. En general, la mujer no ha estado muy dispuesta, hasta ahora, a brindarle su ternura al compañero masturbándole sin sentirse incómoda. Y el hombre muy pocas veces ha comprendido el que su compañera no comparta sus deseos y que ejerza su derecho a no participar plenamente. Nuestra vida está llena de malentendidos e intolerancia que es necesario desterrar.

Porque es preciso, sobre todo, poner la relación sexual al día si pretendemos disfrutarla durante toda la vida. Y es que el sexo es muy exigente y requiere una práctica suficientemente asidua si no se quiere correr el riesgo de perder la forma y el deseo. La relación sexual es un arte y un deporte, también, para el que hay que entrenarse; de lo contrario, se puede caer en el olvido y la desgana. Ésa sería la muerte de la chispa interior y con ella la pérdida de la oportunidad de lograr placer hasta el final.

Ahora más que nunca, ahora que la pareja vuelve a tener el sentido inicial, el de dos juntos ante todo, es cuando es preciso trabajar la amistad mutua, la seducción, el sexo y el amor. Así quedará debidamente encauzado el discurrir feliz del resto de nuestra vida.

El nido vacío y el último cartucho

¡Qué poco pudimos disfrutar de nuestra juventud adulta! Teníamos la vida demasiado envarbascada: nos absorbieron los logros personales y profesionales. Nos entretuvieron los hijos y la familia. ¡Qué poquitas veces pudimos zafarnos para sacar tiempo y darnos un respiro!

Incomprensiblemente, a lo largo del tiempo han sido muchas las cosas que, lejos de unirnos, han jugado al despropósito para distanciarnos el uno del otro, hasta llegar en ocasiones al punto de enemistarnos. Hombre y mujer, por el juego sucio de la convivencia, dejamos de ser amantes para convertirnos en contrarios bajo un mismo techo, y vivir asfixiados por un compromiso que obliga más que satisface.

Y como parte de la impensable conjura que se cierne en torno a nosotros, los hijos crecieron y a la vez que ganaron en independencia, se convirtieron en el contrapunto de nuestro alejamiento de la juventud y en un obstáculo que superar en esta etapa crítica de nuestra vida.

Su lenguaje hace de nosotros reticentes gramáticos. Sus modas nos convierten en clásicos. Su desenfado, en rigurosos. Su voluptuosidad vehemente, en puritanos. Su espíritu lúdico, en sufrientes condenados. Su crisis de juventud aún acentúa más la crisis de nuestra madurez. En cuanto nos descuidamos, el hogar se hace un campo de batalla generacional en el que unos y otros nos convertimos en chivos expiatorios de los contrarios.

Y por si fuera poco, ahora se añade esa característica labilidad del ánimo que invade a la mujer. Los cambios hormonales nos predispondrán a un estado de humor variable. Lo mismo nos sentiremos bajas de moral, depresivas y tristes, que se nos llevarán los diablos en verdaderos arrebatos de ira, desproporcionados con los hechos. Es como si estuviésemos en guerra con el mundo, porque nos sentimos víctimas y desechos.

Alguien dijo que «cada mujer tiene la menopausia que se merece». Y eso tiene de cierto que la calidad de nuestra vida en esta etapa tiene mucho que ver con el sentido que le hayamos dado a nuestra existencia y con la plenitud que hayamos logrado. Está en nuestras manos la forma en que transitemos por la menopausia. Cuando se pasa de los cuarenta, hombres y mujeres somos responsables de nuestro aspecto, porque en él se trasluce cuanto hayamos vivido, nuestro estado de ánimo ante la realidad y con nosotros mismos.

De nada servirá engañarnos. Éste es un momento difícil para todos, que exige de nosotros un ejercicio de sensatez y de reflexión. Sólo así seremos conscientes de que, a pesar de lo complicado de la situación, existen vías de solución que dependen exclusivamente de nosotros.

En el corazón de una mujer que vive su menopausia con ansiedad y tristeza, siempre hay un gran vacío de amor, una enorme inseguridad en sí misma que se llena del miedo a todo.

Llega un día en que la mujer comienza a reaccionar de forma anómala. Lo mismo se siente impelida por una hiperactividad enervante que se hace indolente y perezosa. Se irrita y llora. Come desaforadamente, o se siente hundida en la desgana, en la inapetencia; también en la desgana del placer sexual. Y no sabe afrontarlo, porque todo esto suele aparecer de pronto, y no se encuentra preparada.

Siente una profunda necesidad de afecto. Una profunda necesidad de aferrarse a alguien. Se vuelve absorbente e incluso intolerante. Exige cariño y dedicación. Vive con verdadera angustia el abandono del hogar por parte de los hijos, camino de su independencia. Se siente vacía de objetivos y de utilidad porque su nido quedó vacío.

Éstos son años difíciles cuya carga emocional puede llevar a graves desavenencias, a relaciones tensas con los hijos y con sus parejas. Yernos y nueras tendrán que sufrir en no pocas ocasiones a una suegra exigente que entra en constante litigio con ellos, obsesionada con que le ha sido arrebatado el amor del hijo. O con una suegra plañidera que se entrega al chantaje afectivo como forma sibilina de acaparar la atención.

Y es que en este tiempo, las cosas aún se pueden complicar mucho más.

El climaterio es una etapa difícil para la mujer y para el hombre; la naturaleza no hace excepciones, aunque en este momento de la madurez, el hombre siempre ha salido mejor parado que su compañera. En general, a estas alturas el hombre se ha hecho más sólido. Ha logrado ciertos objetivos profesionales, una estabilidad en su vida; seguramente un mayor poder adquisitivo, y en algunos casos, incluso prestigio y poder. Y ha conseguido, sobre todo, que esta sociedad vea con mejores ojos su envejecimiento físico, hasta lograr no sólo que se acepte abiertamente, sino también que se le considere incluso más atractivo.

No obstante, el hombre, mucho más pagado de sí mismo y más vulnerable de lo que se nos ha hecho creer, ve como la juventud se le escapa de las manos y comienza a sentir una nostalgia infinita que le hace dudar de sí mismo.

Ni los logros profesionales, ni el nivel económico y social, ni el poder consiguen atenuar su ansiedad ante la pérdida de esa juventud que arrastra con ella lo más genuino de su hombría.

Una obsesión le acompaña constantemente: tiene que demostrarse a sí mismo, y sobre todo a los demás, que está vigente, que está en plenas facultades y que puede rivalizar con el más pintado, incluso con los hombres más jóvenes. Ésta es la hora en que el hombre se dispone a disparar el último cartucho.

Elige a una mujer mucho más joven que él a la que seducir, luego tratará de convencerse de que ha logrado enamorarla con los innatos encantos de su persona: inteligencia, experiencia, ese atractivo tan especial de sus sienes plateadas, o el distinguido estilo juvenil que utiliza.

Jamás admitirá la posibilidad del autoengaño; jamás estará dispuesto a reconocer la enorme fuerza de seducción que tienen sobre la joven ese coche, puede que de importación, los buenos restaurantes, los frecuentes regalos, su cargo, esa capacidad de

influencia sobre la situación laboral de ella... No distinguirá entre el enamoramiento y el deslumbramiento que produce el dinero en una jovencita que se relaciona con muchachos que comienzan a abrirse camino en la vida, con una economía, a buen seguro, maltrecha.

Éste puede ser el lamentable panorama que se plantee ante una pareja que comienza a vivir su climaterio de espaldas a la realidad. Un presente lastimoso y absurdo, lleno de recelos que vaticina un futuro sin aliciente ni ilusión, lleno de la enorme angustia a la espera de la nada.

Por el contrario, si la mujer y el hombre están dispuestos a aceptar la realidad y a exprimirla para sacar de ella el máximo disfrute, estos años de su vida pueden ser de una calidad y plenitud extraordinarias.

Ha llegado el momento de renovar aquel antiguo pacto como socios interesados de una misma empresa. Es tiempo de pequeños proyectos a corto plazo, día a día, y a dos. Compartir quehaceres domésticos; ocuparse en tareas profesionales, sentirse útil y satisfecho de lo que se lleva entre manos. O quizás también convencerse del valor de la tarea realizada hasta el momento, para sentirse relevada de la pesada y larga carga que impone la maternidad y el ser ama de casa. Para sentir la satisfacción del deber cumplido.

- ¿Qué se opone ahora a que nos mostremos tal como somos?

Es tiempo ya de hacer nuestra la comodidad de dejarnos ver tal como somos. No tiene sentido ese buscar constantemente nuestra propia imagen en la mirada de los demás; no tiene ningún sentido tratar de ser como creemos que nos quieren ver. Los demás no son nuestro espejo. Ni tienen derecho a cambiarnos.

Hombre y mujer, sobre todo la mujer, deben concederse el derecho a seguir siendo como hasta ahora. Sin imponerse una nueva y vieja forma de ser, fruto de una concepción errónea del cumplir años. Tampoco es cuestión de rivalizar y competir con los jóvenes disfrazando nuestra madurez con la máscara de una falsa primavera.

Algo se puede asegurar: la relación de la pareja va a ser determinante, porque la necesidad de amar siempre será una constante, ahora y siempre.

Si sientes que tu hombre te respeta y te valora; si te admira por cuanto haces y por cuanto eres; si te sientes acompañada y apoyada por él; si sabes que le gustas tal como eres, ¿qué razón habría para tratar de mostrarte diferente?, ¿por qué tendrías que apagarte para dejar de ser bulliciosa y vitalista?, ¿por qué abandonar la alegría?

Ni los ojos que nos contemplan, ni siquiera el calendario, son nadie para imponernos desusados estilos de comportamiento.

El paso de los días, el cúmulo de vivencias, los acontecimientos, nos irán dando la pauta de cómo expresarnos y manifestarnos espontáneamente, tal como nos salga de dentro. Quizás acabemos por darnos cuenta de que en lo más hondo de nuestro evidente y sereno otoño exterior, puede bullir la más cálida y eterna de las primaveras. Esa

vivificante y placentera complicidad entre el hombre y la mujer anulará para siempre la absurda soledad del nido vacío y la innecesaria angustia de estar agotando los últimos cartuchos, para entregarlos al entusiasmo razonable de aprovechar, en compañía, cuantas oportunidades y satisfacciones nos permita la vida.

Capítulo siete

El último capítulo: vejez sí, pero con amor. Sacar el hambre de piel

Ahora sólo resta pasar a escribir este último capítulo de la vida. No nos anima el supuesto regocijo que nos debiera causar sentirnos unos privilegiados que, tras haber cumplido todos los anteriores, se disponen a descansar con el inevitable final de la obra.

El ser humano sabe que es temporal, y es el único ser que sabe que se extingue. Y eso, aunque en apariencia pueda olvidarlo por momentos, eso precisamente, condiciona toda su vida. Nuestras valoraciones, nuestros miedos, las religiones, y la superstición, todo encaminado a explicarnos lo evidente, o lo que no tiene ninguna explicación posible.

Y aunque la amenaza de extinción es cierta, porque no hay nada que pueda impedir que se cierre nuestro ciclo vital cuando el destino se cumple, es preciso vivir como si jamás fuésemos a morir. Sólo así, mirando cara a cara al final, aprenderemos a morir a nuestra hora, y no convertiremos la vida en una muerte continua a la que asistimos como espectadores indiferentes o acobardados.

No se trata en este momento ni de hacer la panacea piadosa de la vejez ni de aportar un caritativo consuelo, sino de disponerse a vivir plenamente, aquí y ahora, también este capítulo de la vida, aunque sea el último. ¿Quién puede ser partidario de las obras incompletas, cuando el desenlace final es el que les da todo su sentido?

Más que preocupar, la vejez duele, porque es un tiempo de preguntas:

- ¿Dimos cuanto debimos dar?
- ¿Cumplimos lo que se esperaba de nosotros?
- ¿Fuimos capaces del tesón suficiente, del acierto, de hacer de nuestra vida el deseo cumplido?
- ¿Nos entregamos entonces como nos entregaríamos ahora si hubiese tiempo y oportunidad?

Debe de ser muy duro tener que responderse negativamente. Recorrer la vida sin progresar humanamente, envejecer sin mejorar es el mayor de los fracasos. Supone haber pasado nuestro tiempo junto a un salidero por el que se fueron perdiendo la ternura, la comprensión, la calidez, la serenidad, para no guardar nada: sentirse abandonado en ese gran vacío que sólo llena la desesperanza.

Significa haber perdido la única e irreplicable oportunidad de que disponemos.

Es preciso llegar hasta aquí con el nutrido equipaje que nos han ido dejando todas las edades: ingenuidad y sabiduría; curiosidad y experiencia; entusiasmo y sosiego; alegría y serenidad; tolerancia y el derecho a mantener unos principios que, aun desfasados, ahora nos resultan imposibles de cambiar.

Hay que vivir día a día, sin nostalgias absurdas. Si el pasado fue mejor, no sólo se debió a que teníamos cuarenta años menos, lo fue porque supimos hacer en su día un buen presente que hemos guardado en el recuerdo. Hoy es preciso degustar ese néctar que transforme las vivencias en deliciosos recuerdos para mañana.

Ciertamente, la vida no es la misma para todos, a pesar de lo cual hay quien sabe llenarla poco a poco de una sabrosa sustancia que nos proporcionará un caldo muy nutritivo para los años fríos de la vejez.

Y es que viejo no se hace uno de golpe. Eso comenzó con el primer minuto de vida, de forma muy discreta, para hacerse evidente con los años. Por eso, no estaría mal tomarnos el mismo tiempo para prepararnos y que esa estación término no fuese necesariamente dramática, aunque el destino final de este viaje no haya sido elegido por nosotros.

En realidad lo más difícil ya se ha pasado. El climaterio ha supuesto una lucha con uno mismo, y el hombre y la mujer han derramado amargas lágrimas por su juventud perdida; se han lamentado interiormente por la imaginaria humillación sufrida, por la pérdida también imaginaria de su feminidad y de su masculinidad. Y han desperdiciado un tiempo que ahora desde la vejez se nos antoja precioso y deseable. ¡Qué no diéramos en este momento por volver a disfrutar aquellos días dorados de la madurez! Si la vida se nos convierte en el tópico valle de lágrimas, más se debe a ese vicio humano de lamentar «lo que pudo ser» que a los sinsabores e imponderables de la existencia. La mayoría de las veces somos los esforzados fabricantes de nuestras angustias. Y si a eso se añade la «desinteresada» colaboración de la sociedad y del azar, ¿a qué lamentarnos y por qué sorprendernos?

Dicen que el último bocado es el mejor. Ahora no es momento de discutirlo, es el momento de que nos sepa como el mejor. No hay nada que perder y mucho que ganar.

La vida no empieza a los cuarenta, ni a los veinte, quizás a los sesenta, ¡qué más da!, eso depende de nosotros, de la conciencia y de la afición que tengamos a vivir la vida cada día, ¡sin comparar! La edad no es una razón para dejar de transformar los días grises en días de júbilo apacible.

La vejez es un período, un estado pleno de interés insospechado. Hemos alcanzado un estadio en el que las banalidades y los falsos valores de esta sociedad ya no nos engañan ni nos perturban. La belleza de la juventud, el dinero, el poder, la competición, siempre ensalzados para inquietar a los humanos, y para desterrar además las posibles esperanzas del viejo, ya no surten en nosotros el efecto de una jugada malintencionada y cruel.

Muchos ancianos han dado lo mejor de sí mismos a estas edades, porque cuando existe un cúmulo de experiencias y una alta dosis de ilusión, se hacen imparables los esfuerzos de quienes desean tener una vida mejor para seguir creando. Para eso no es precisa la fuerza bruta, tan sólo es cuestión de dejar fluir ese manantial que sólo se agotará con nosotros, si así lo disponemos.

No es cuestión de alentar vanidades ni aspiraciones absurdas en quien debe ajustarse a un mundo tan incomprensivo e intolerante con quien comete errores; tampoco se trata de generar ilusiones fantásticas en quien ha de vivir, o quizás sobrevivir, en un mundo que ha preferido olvidar que un día le llegará el momento de la vejez. Se trata de jugar con la realidad, sólo con la realidad, pero eso sí, sin restarle ni un ápice a lo posible.

Tampoco es cuestión de cargar todo el peso de la responsabilidad de la infelicidad del viejo sobre sus hombros: el germen de la desesperanza que le invade en los últimos años se lo inoculara su propio entorno.

La sociedad no da facilidades para envejecer; se trata del desprecio de quien se cree poseedor de un filtro mágico que le pueda salvar de ser erosionado por el tiempo. Un trágico abuso de confianza que, un poquito más tarde, se volverá contra él, como una venganza del destino en nombre de quien ya no vive para verlo.

Esta sociedad, distante e indiferente con las tragedias personales de sus individuos, que gimotea con los dramones de ficción, aún no se ha preguntado por sus sentimientos ni por sus actitudes hacia los más viejos.

- ¿Amamos a los viejos?
- ¿Verdaderamente sentimos hacia ellos la ternura que despierta el corredor de fondo que llega exhausto y agotado, pero que llega a la meta con un esfuerzo casi sobrehumano?
- ¿Sentimos la piedad que inspira quien, tras dar todo lo que tuvo, lo que pudo, o lo que supo, nos mira entre anhelante y resignado a la espera del destino que le hayamos deparado?

Es cierto que a estas preguntas cabe oponer otras, las que nos habremos de formular cuando seamos viejos para no responsabilizar exclusivamente a quienes no fueron los verdaderos culpables de nuestra soledad ni de nuestro aburrimiento. Quizás, en muchos casos, cuestiones un poco tardías para ponerles remedio:

- ¿Amé?
- ¿Me hice amar?
- ¿Supe llenar de alegría mi presencia para merecer la tristeza y el dolor de mi ausencia?
- ¿Me siento conforme y satisfecho de lo que sé muy bien será mi recuerdo?

Y aun en el supuesto de que nos tuviésemos que responder negativamente a todo ello, aun así, por el mero hecho de ser viejos mereceríamos el respeto de cuantos nos rodean, y de esta sociedad que aún no ha aprendido a reconocer siquiera nuestros derechos.

Los trastos viejos tienen hambre de piel

Aquella mañana el abuelo apareció más erguido que de costumbre. Se había afeitado y olía a colonia que daba gloria. Cuando llegó la abuela se apresuró a ayudarla a aproximar la silla frente al desayuno. Todo solícito le sirvió su descafeinado. Tomó un cazo humeante que comenzó a verter en la taza. «¿Quieres más leche?», dijo, y la miró con los ojos chispeantes y una pícara sonrisa en los labios. Y vio cómo la viejita se ruborizaba hasta las orejas, con un candor juvenil.

Entre sorbo y sorbo, cuchichearon y bromearon acerca del sueño excitante que les llegó en la noche. Se rieron de lo dispuestos que habían estado a aprovechar el cálido ambiente que les envolvió bajo las sábanas para amarse una vez más.

Y es que el amor pasa a lo largo de los años por una evolución difícil y costosa en pos de una meta sublime que muy pocos alcanzan: hacer del amor el sentimiento más afín a la verdadera esencia humana; disfrutar de la calidez, de la proximidad física y anímica, de la sensualidad tamizada por el afecto, de las caricias largas, profundas y sosegadas. Sin prisas, como si se tuviera todo el tiempo del mundo por delante. El coito ha perdido todo su predicamento.

Ahora suspiramos por sentirnos acompañados, por alimentarnos de caricias que vivifiquen nuestro cuerpo. Por anticiparlas mentalmente. Nos las sabemos tan bien de tanto repasar cada hueco, cada pliegue, cada rasgo... que cuando no llegan, sentimos una insaciable hambre de piel.

- ¿Por qué se nos ha de negar en la vejez lo único que puede y debe perdurar para hacernos saber que seguimos vivos y que deseamos seguir estándolo?

Hemos aceptado que se cumpla en nosotros esa ristra de fenómenos penosos de la edad tardía y nos hemos armado de moral para no dar facilidades al deterioro ni al desaliento.

No nos hemos resignado, por las buenas, al decaimiento orgánico y psíquico porque llegamos a convencernos de que muchos de los «males inevitables» de la vejez tienen más que ver con la ignorancia, con los prejuicios, con la dejadez de no prevenir en su día, que con la edad avanzada. Por eso buscamos los medios para atenuar esas molestias.

Nos dijeron que los signos del envejecimiento no se combatían ignorándolos; que la única forma de prevenirlos o de paliarlos era observándolos para tomar las medidas adecuadas:

- Que perdemos el pelo y en su lugar lucimos una calva satinada; pues se acepta, porque hemos llegado a la conclusión de que lo más importante se tiene dentro de la cabeza y no sobre ella.
- Que nuestros dientes nos causan más trastornos que beneficios; pues ¡a por una dentadura postiza que nos permita seguir disfrutando de los placeres de la mesa, y nos llene los labios de una radiante sonrisa juvenil!
- Que el oído se nos hace duro, antes de sentirnos aislados y llenarnos de amargura; pues nos proveemos de un artilugio tan especial que nos permita oír incluso lo que no deseamos escuchar.
- Que los ojos se cansaron de ver lo cercano, y se sienten incapaces de distinguir lo que se mantiene a distancia... Entonces está la posibilidad de ampararse tras unas gafas que les libren de tanta confusión para gozar de una visión más clara y segura de las cosas.
- Y en cuanto a nuestro cerebro, ¡chochea quien chochea!... Lo del chocheo es una opinión muy subjetiva por parte de quienes pretenden estar siempre en posesión de la razón y de la clarividencia.

Nos hemos convencido ya de que el cerebro humano envejece de una forma muy limitada. Por grande que parezca el número de neuronas que se anulan, siempre seguiremos conservando una cantidad ingente de ellas que nos permitirá una capacidad inesperada de reaccionar con vigor juvenil. Y es que la inteligencia y la habilidad en sí mismas no tienen límites.

Cuando se dice que la capacidad mental disminuye después del período de la plena madurez, hemos de entender que lo que disminuye es la capacidad de aprender determinados movimientos, de adquirir nuevas destrezas y precisión, o la de aprender nociones, lenguas desconocidas, por poner un ejemplo.

Pero en ningún caso debemos entender que disminuye ostensiblemente la habilidad en utilizar correctamente los movimientos, los conocimientos ya adquiridos, porque todo eso, salvo complicaciones desafortunadas, permanece intacto.

Lo que no entendemos muy bien es por qué se callan las cosas en las que seguramente superamos a los jóvenes.

- ¿Por qué no cuentan que tenemos una mayor facilidad para organizar los datos que poseemos?
- ¿Por qué no admiten que cuando nos proponemos algo, lo abordamos seriamente y cedemos más difícilmente a la distracción que los jóvenes?
- ¿Por qué no reconocen nuestra presteza para poner en práctica cuanto sabemos?

Los jóvenes deben reconocer que los viejos sabemos mantener con dignidad el empeño y la seriedad en el trabajo.

Pero existen unas condiciones básicas que influyen en la actividad mental del viejo que no conviene pasar por alto. Aunque, no nos engañemos, esas condiciones también serían necesarias para la adecuada actividad mental de cualquiera, a cualquier edad.

En cada caso particular, las aptitudes y predisposiciones innatas jugarán su papel. La naturaleza no se muestra igualmente generosa con todas sus criaturas, por lo que es necesaria la continuidad y constancia. No es cuestión de echarse a dormir, para un buen día pretender recuperar la destreza. Igualito que un deporte, el desarrollo de una habilidad, de una actividad o de una aptitud precisa del ejercicio constante que las mantenga actualizadas.

Pero, sobre todo, lo que determinará el grado de nuestra eficacia y de nuestra eficiencia, ¡la de todos!, siempre será el interés que pongamos en una tarea, la motivación que nos empuje; el cariño que le tengamos y el gusto que nos proporcione su realización. Eso es lo que verdaderamente influye en la obra bien hecha, y no la edad.

Lograr eso no es un imposible. Es cuestión de no parar en ningún momento. Se trata de no dejar de preocuparnos por nutrir nuestro cerebro; emplearnos a fondo en saber mantener la atención, en ejercitar la memoria, sin abandonarnos, en conservar intactos nuestros intereses, siempre redundará en guardar fresca nuestra inteligencia.

En una palabra, se trata de, sencillamente, cuidar y alimentar la pasión para cuanto nos gusta, deseamos y amamos hasta el último instante.

A estas alturas de la vida, ya hemos pasado por todo en un mundo tan despiadado que se ha hecho crónica su insuficiencia amorosa.

- ¿Qué cabe esperar de una sociedad que no tolera a sus niños, que no respeta a sus viejos, que no se ama a sí misma?

Basta con observar el camino emprendido hacia su autodenigración, y con ella su destrucción.

Sabemos que la huella que vamos dejando en nuestro entorno, en nuestro hábitat, será un legado del que no nos podremos enorgullecer, pero aún ahora podemos seguir asumiendo nuestra parte de responsabilidad para dejar un mundo mejor a quienes nos siguen.

No somos unos discapacitados, ni somos unos trastos viejos inútiles. Somos únicamente el ser humano que logra alcanzar el último objetivo porque, a pesar de las duras pruebas, no se ha quedado en el camino.

Hemos sufrido humillaciones de todo tipo: nos despojaron de nuestro trabajo y de nuestros proyectos de futuro. Por eso nos empeñamos en idealizar el pasado y jugamos a desvalorizar el presente, ese presente que no nos tiene en cuenta y nos exige un esfuerzo imposible para lograr adaptarnos.

Sentimos sobre nosotros el espectro de la vejez a través de la mirada de los demás; su desconsideración nos hizo sentir un miedo infinito. Nos sentimos tristes y doloridos al vernos arrumbados en el vagón de los decrepitos, los del porvenir caduco.

Todo esto es lo que se siente si no se reacciona a tiempo y nos dejamos engañar por la mirada de los jóvenes; si nos conformamos con lo que una sociedad avara e insensible nos concede a regañadientes.

Es preciso establecer las bases nuevas de la vejez; y así, tanto los viejos como los que aún no lo son, sabrán prepararse con visión de futuro, para el último capítulo.

En primer lugar, se trata de frenar ese demagógico y constante ensalzamiento de la juventud, que llega a la total desvalorización de lo viejo y lo usado. Hay que destruir esa falacia con la que se pretende conformar a los más jóvenes, olvidando las serias dificultades por las que pasan ellos en esos momentos. Con ello lograremos una de las cosas más difíciles: asumir la imagen de nosotros mismos, a pesar del reflejo que nos devuelvan los demás.

Los ancianos, los viejos, podemos alcanzar un grado de libertad imposible para los jóvenes. Ya no existen razones que nos impidan comportarnos tal como somos: ya no hay que esforzarse por mantener actitudes convencionales ni esconderse tras de máscaras ni afeites; ya no hay motivo para ese cultivo constante de la hipocresía social. Ahora somos nosotros, para bien y para mal.

Y porque seguimos siendo nosotros, aunque plagados de arrugas, con el pulso temblón, con el caminar lento, y sin ningún porvenir, aún tenemos un presente que hemos de vivir, porque se nos obliga a vivirlo.

Hoy, aquí y ahora, aún amamos, más que nunca y mejor que nunca, y eso no se nos puede negar. No se nos puede inhabilitar en bloque, porque hay cosas que no envejecen jamás: nuestra capacidad de amar. Porque nuestro corazón, cuando late para los demás, no sólo para nosotros, queda suspendido en el tiempo para no sufrir el deterioro de los años; y nuestra sensibilidad, nuestra piel, que aun manchada, reseca y apergaminada, siente un hambre voraz de caricias. Nuestra piel, que se enfría, espera como un manjar el tacto cálido, vivificante, de una mano, de unos labios amables. ¡Por increíble que les parezca a nuestros hijos!

Todos parecen haberse puesto de acuerdo en jubilarnos de nuestras relaciones íntimas, del amor y de la sexualidad. Es cierto que todo parece confabularse para disuadirnos del disfrute del placer y de la felicidad: reocupaciones económicas a cuenta de las pensiones insuficientes que recibimos; monotonía y hastío en nuestras relaciones conyugales; achaques, cansancio físico y mental; y a causa de todo esto, un temor enorme al fracaso sexual.

Es cierto que los viejos tenemos una serie de cambios en nuestra respuesta sexual:

Los hombres tienen una erección más lenta, y sus testículos se reducen de tamaño y pierden firmeza. También parece que disminuye la cantidad de semen que se eyacula y su viscosidad, y por las mañanas ya no siempre se levantan «empalmados», como en los

buenos tiempos.

A las mujeres, la vagina se nos reduce y las paredes se adelgazan, de manera que disminuye su elasticidad y también su lubricación. Y aunque todo esto tiene mucho que ver con el déficit hormonal que hemos sufrido, no es suficiente como para trastornar, como se trastornan, nuestras relaciones sexuales.

Para los viejos —hombres y mujeres—, por importantes que sean los cambios fisiológicos que impone la senectud, siempre serán determinantes para su vida íntima los condicionantes psicológicos y sociales a los que se vean sometidos. Y son muchas las falsas creencias sobre la vejez, todas ellas encaminadas a amargarle la vida al anciano:

- Se llegó a decir que la vejez empezaba con la menopausia, y con ésta la disminución del impulso sexual de la mujer. Se hace creer que con la ablación del útero, se destruye también la posibilidad del deseo sexual.
- Que los ancianos no tienen jamás erecciones matinales, ni sueños eróticos.
- Que la mujer mayor no es capaz de disfrutar de orgasmos.
- Que los ancianos no necesitan vida sexual.

Y nada de eso es cierto, porque nosotros podemos disfrutar como los demás, pero nos lo suelen poner muy difícil. A veces nos llegamos a creer esas cosas que se dicen de nosotros, y cuando nos asaltan pensamientos estimulantes, y hacemos comentarios, nos llaman «viejos verdes» y nos sentimos anormales.

Otras veces, nuestra forma de vivir no nos permite a los abuelos la suficiente intimidad como para amarnos y disfrutar el uno del otro.

Pero a nosotros, aunque seamos unos cascarrabias, nos gusta encontrarnos y amarnos, igual que siempre, sin que tenga que haber interrupciones. No hay una barrera que saltar para llegar a la vejez, dejando en el otro lado los más queridos enseres personales: el sexo y el amor.

El final de nuestra vida no nos parecería tan duro si nos sintiésemos acompañados hasta el último momento por la mirada atenta, por la mano reconfortante y por el beso cálido de nuestro hombre, de nuestra mujer.

Los viejos deseamos permanecer juntos mientras la vida no decida otra cosa, juntos y apretados para combatir ese frío penetrante que te cala hasta los huesos cuando sientes que se apagan ilusiones y entusiasmo, y sientes amenazante la sombra de la gran soledad en que quedan los muertos.

El miedo a volver la última página

Y lo mismo que en este instante, cuando sobre nuestra mano izquierda reposa el grueso de todo nuestro tiempo de vida, en las pocas hojas que nos restan sabemos y sentimos que aún nos queda lo peor. Nos resistimos a avanzar porque, un día —muy al principio

de nuestra novela personal—, ya nos adelantaron el temido desenlace final.

De poco ha servido ese entrenamiento que hemos seguido durante años, resucitando de pequeñas muertes momentáneas por las que se nos escapa la vida. Ni los sufrimientos del cuerpo y del ánimo, ni el odio y el desamor, ni las soledades y las decepciones que pasaron por nosotros —esos pequeños anticipos del gran miedo final— lograron prepararnos para afrontarlo con tranquilidad, y sin recelos.

Tan sólo las experiencias por las que pasamos influyen en la tranquilidad personal para afrontar los acontecimientos. Jamás podremos aprender acerca de la propia muerte a través de la muerte ajena. Como mucho, tan sólo podremos optar por revestirnos de docilidad, armarnos de valentía ante los hechos o enterrarnos en amargura de por vida.

A lo largo de los años iremos tomando posición. Nadie se puede librar de la multitud de mensajes que nos llega al respecto. Son diversas las religiones y las filosofías que tratan de darle sentido a la vida, por aquello de que la muerte existe, no por la vida misma. Y así habrá quien vegete durante toda su existencia esperando del más allá el colmo de la dicha, y a quien el temor a la muerte le impida vivir con alegría sus días.

Los cuerpos, frágiles y sensibles, se desgastan, lo mismo que los metales más duros se agotan. El ser humano más perfecto, más fuerte y más feliz, también tocará a su fin.

Y una vez sabido esto, es preciso aceptarlo, no por estar conforme, sino por indiscutible, y pasar a la tarea de vivir como si jamás fuésemos a morir.

Los demás con su contacto, con su presencia, con su afecto, nos pueden distraer de los pensamientos obsesivos y constantes en torno al mismo tema. Siempre que nos lo propongamos, encontraremos razones que alimenten ese instinto nuestro, antiguo y natural, por sobrevivir, por desear permanecer y por no dar facilidades a la extinción; siempre que nos lo propongamos con el entusiasmo razonable que nos permite nuestra realidad.

Es preciso desembarazarse de la triste sensación de que, un día de éstos, la fiesta seguirá sin nosotros, y quizás, lamentablemente, sin que se note nuestra ausencia.

Participar de la nada después es lo que da sentido al hoy, aunque no siempre lo llene de alegría. Nos despojaremos de rencores y de odios, del miedo a las represalias tardías, de la ensoñación absurda con paraísos ficticios que paralicen el presente, invitando a la resignación, para exigir vida mientras tengamos vida.

Y mientras esté en nuestras manos, exprimiremos los gozos que aún no nos han sido negados.

Los viejos, en tanto estemos acompañados de nuestra pareja, nos entregaremos al amor para sentir dentro de nosotros la eterna vibración, el calorcillo juvenil del placer, que nos hace sentirnos vivos.

No hay que perder un instante, sin ansiedad, pero sin demora; es preciso saborear cada bocado dulce que nos regale la vida, porque antes del final esperan días negros. Sentir el amargo vacío que deja en nuestro lecho y en nuestro corazón la pérdida del

compañero; ese golpe brutal de dolor punzante que nos abandona a la soledad, cuando la soledad se hace más fría, más grande y más oscura.

Perder la razón de vivir con la pérdida de la vida del otro: dejar las miradas vacías, las manos sin una piel que acariciar, y los labios aún llenos de «te quiero» y de besos que dar, para sentirnos morir de pena y de soledad. ¡Qué despiadada la vida!

¡Ser viejo es, tantas veces, vivir ausente en un mundo de ausencias! Se nos van, el más próximo y querido, los amigos, para llenarnos de tristeza, y augurarnos el negro presagio que nos acecha. Verlos marchar, uno tras otro, mientras permanecemos aquí, nos deja un regusto extraño de sarcástica alegría que aún nos hace sufrir más.

En realidad, la vida misma es una gran burla que se teje en torno al ser humano, contra la que hay que luchar para restituírnos el merecido respeto.

Somos viejos; con cada latido del corazón, como en un reloj fatal, sentimos que se nos agotan las horas, que se pone fin a nuestros días, y se nos llena el cuerpo y el alma de la más honda melancolía. Si la vida discurre plácidamente, nunca es bienvenida la muerte que llega, nos toca y nos lleva.

Por el contrario, en ocasiones la vida, sin ningún tipo de miramiento, se ensaña despiadadamente con nosotros. La tortura constante del dolor, de la enfermedad irreversible, nos castiga sin saber por qué ni para qué y nos abandona en esa eternidad inhumana del sufrimiento insoportable, que nos hace volver los ojos suplicantes hacia la buena muerte liberadora.

Es la vida la que duele, la que se hace imposible, la que nos enzarza en la lucha agónica por escapar del dolor y también la que nos exige resistirnos a lo desconocido. Entre tanto, los demás observan nuestro trágico debate.

Quienes nos amen, con el deseo acongojado de prestarnos su mano para ayudarnos a atravesar el umbral que nos libere de todos los sufrimientos. Los demás, cortando nuestra huida desesperada de la tortura a golpe de inhumanas deontologías.

No se nos tuvo en cuenta a la hora de traernos a la vida, no teníamos voz. Con la vejez volvemos a perder la voz para reclamar nuestros derechos: tener una vida digna, y una muerte digna, también. Por eso debemos expresar nuestros deseos antes de que sea demasiado tarde.

Y es que, esta sociedad nuestra, en la que surgen gritos que reclaman dudosos derechos de los que aún no son, porque no tienen voz, sí que está dispuesta a amordazar a los que pueden hablar y exigir los suyos. A ellos los condena a padecer el sufrimiento excesivo de una situación cruel, para contemplar impertérrita la inútil y dolorosa agonía de un ser humano que desea refugiarse en la muerte porque se le hace insoportable la vida.

¡Ojalá que el miedo a volver la última página siempre se debiera a esa disposición humana a recelar de las situaciones nuevas! ¡Ojalá que la gran tristeza por ese adiós para siempre sea porque ha acabado el espectáculo, porque se apagan las luces, porque se acabó la fiesta y aún estábamos disfrutando de ella!

No temas, sólo se lamenta la partida de esta orilla. De la llegada a la otra, nada se sabe. En cualquier caso, la guerra vive en ésta, y la única posibilidad de ser feliz, también.

Ojalá que en el momento de nuestro adiós, alguien pudiera decir: «Hoy entregamos a las sombras un ser resplandeciente que nos regalaba una estrella cada día», como dijo el poeta.

Capítulo ocho

Un brevísimo epílogo prestado

Como siempre, el libro *Confieso que he vivido*, de Pablo Neruda, descansa en mi mesita de noche. He dejado para mañana la redacción del epílogo. He escrito las últimas líneas del capítulo con un nudo en la garganta y prefiero que el sueño sosiegue mis emociones. Quisiera dejarte con el mejor sabor de boca posible: el de la esperanza y el amor. Abro el libro. Leo y encuentro las palabras que necesitaba para reconfortar mi ánimo y espero que también el tuyo:

Es verdad que el mundo no se limpia de guerra, no se lava de sangre, no se corrige del odio. Es verdad.

Pero es igualmente verdad que nos acercamos a una evidencia: los violentos se reflejan en el espejo del mundo y su rostro no es hermoso ni para ellos mismos.

Y sigo creyendo en la posibilidad del amor. Tengo la certidumbre del entendimiento entre los seres humanos, logrado sobre los dolores, sobre la sangre y sobre los cristales quebrados.

PABLO NERUDA, *Confieso que he vivido*

BIBLIOGRAFÍA

Antes de citar los numerosos trabajos que han influido en la elaboración de este libro — cosa imposible, ya que se trata de experiencias y datos acumulados durante años—, he preferido señalar la serie de obras que sigue, ya que pueden ser de la máxima ayuda para los interesados en temas generales y puntuales al respecto:

1. Para padres abrumados por las explicaciones que deben dar a sus hijos:

MAYLE, P., *¿De dónde venimos?* Beascoa, Barcelona, 2004.

— *¿Qué me está pasando?* Grijalbo, Barcelona, 1998.

— *Aún no queremos ser padres.* Grijalbo, Barcelona 1990.

2. Para padres y chavales valientes con sentido común:

COMFORT, A., *El adolescente.* Naturart, Barcelona, 1990.

3. Lo mínimo que cualquier persona debiera saber:

DEMAREST, R. J. y SCIARRA, J. J., *Concepción, nacimiento y anticoncepción.* Paidós Ibérica, Barcelona, 1980.

4. Para los curiosos de las costumbres sexuales de las personas en el planeta:

BEACH, F. A. y FORD, C. S., *Conducta sexual humana.* Fontanella, Barcelona, 1978.

5. Para mujeres a quienes les gustaría vivir más felices en su cuerpo:

LANSON, L., *De mujer a mujer.* Ultramar, Barcelona, 1986.

6. Para traer al mundo hijos con responsabilidad:

KITZINGER, S., *El nuevo gran libro del embarazo y parto.* Medici, Barcelona, 2003.

7. Para amantes despistados y prejuiciosos:

COMFORT, A., *El placer de amar.* Blume, Barcelona, 1981.

—, *El placer del sexo.* Grijalbo, Barcelona, 2003.

8. Para la información básica de profesionales preocupados:

MASTERS, W. H., JOHNSON, V. E. y KOLODNY, R. C. *La sexualidad humana.* Grijalbo, Barcelona, 1996.

9. Para los profesionales interesados en los entresijos de la orientación sexual:
MONEY, J. y EHRHARDT, A. T. *Desarrollo de la sexualidad humana (Diferenciación y dimorfismo de la identidad de género)*. Morata, Madrid, 1982.
10. Para los viejos que no renuncian a la felicidad:
SKINNER, B. B. y VAUGHAN, M. E. *Disfrutar la vejez*. Martínez Roca, Barcelona, 1986.

La conquista de la felicidad

Olga Bertomeu

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

© Olga Bertomeu Raigal, 1992, 2009

© Juan Eslava Galán, por el prólogo, 2009

© Ediciones Planeta Madrid, S. A., 2009

Ediciones Temas de Hoy es un sello editorial de Ediciones Planeta Madrid, S. A.

Paseo de Recoletos, 4, 28001 Madrid (España)

www.planetadelibros.com

Edición actualizada y ampliada

Primera edición en libro electrónico (epub): diciembre de 2011

ISBN: 978-84-9998-084-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

Índice

Dedicatoria	3
Prólogo	4
Introducción. Por qué este libro	7
Capítulo 1. El amor y el deseo: un buen comienzo para la vida	12
Capítulo 2. ¿Ese candidato a ser humano? Ser niño, mucho más que un proyecto de hombre	26
Capítulo 3. Esa desconcertante metamorfosis que llamamos pubertad	50
Capítulo 4. El turbulento período de la transición. El adolescente al encuentro de sí mismo y del otro	64
Capítulo 5. ¡Ya somos adultos!	85
Capítulo 6. El declive de la madurez o, simplemente, el fin del período reproductor. Sigue el eterno femenino	125
Capítulo 7. El último capítulo: vejez sí, pero con amor. Saciar el hambre de piel	142
Capítulo 8. Un brevísimo epílogo prestado	153
Bibliografía	154
Créditos	156