

*Una nueva vida  
es posible* CARMEN  
BAZÁN





# ÍNDICE

Portada

Dedicatoria

1. CARMEN *LA DEL MORO*

2. SE DERRUMBA MI MUNDO

3. LA ILUSIÓN PERDIDA

4. LAS ARRUGAS DEL ALMA

5. GUERRA A LOS KILOS

6. A MOVER ESE CUERPO

7. NO SOY UN CERO A LA IZQUIERDA

8. EL MIEDO

9. EL PODER DE LOS AFECTOS

10. EL MAPA DE MI VIDA

11. UNA «CHICA» DE PORTADA

12. UNA NUEVA VIDA ES POSIBLE

AGRADECIMIENTOS

Encarte

Créditos

*A mis nietos,  
para que conozcan mejor a su abuela,  
que los quiere con toda su alma.*



# 1

## CARMEN *LA DEL MORO*

A veces pienso que todas las cosas a las que me he entregado en la vida se han hecho grandes y a mí me han dejado pequeña. No sé cuándo comenzó ese proceso lento pero constante que fue haciendo de mí una mujer miedosa, siempre oculta detrás de los demás, que no levantaba la voz, que callaba porque sentía que era la única manera de mantener la paz de mi entorno. La sumisión a cambio de la armonía familiar. Siempre creí que esa actitud era la mejor defensa, el mejor modo de proteger a los míos. Ahora sé que estaba equivocada.

Ya digo, estas cosas no suceden de la noche a la mañana, pero yo no sé ver el punto de partida. No sé si siempre fui así —sumisa y obediente— por miedo a represalias, o simplemente para evitar la más mínima discusión. Rebusco en mi memoria hoy, que me he decidido a abrir una inmensa caja de fotografías que me hacen reír y llorar a partes iguales, y no soy capaz de ver el día en que entregué todo mi poder a otros, a mi marido principalmente, olvidándome de mi propia identidad. El día en que decidí que todo lo que tenía a mi alrededor era más importante que yo, el día en que me convertí en una sombra de mí misma, oscura y transparente para los demás. En realidad, no sé si fue un momento concreto, si fueron años, si fue siempre así. No sé cuándo sucedió. Pero así fue. Así ha sido durante cuarenta años.

Antes de la destrucción de mi voluntad, antes de las lágrimas y de los ataques de tristeza incontrolada, yo era simplemente Carmen *la del Moro*, que era el apodo que le pusieron a mi abuelo en el pueblo. *Las Moras*, como nos llaman a las mujeres de mi familia, somos todas risueñas, de una alegría desbordante, con coraje y echadas *pa'lante*, como calificamos en el sur a las personas decididas, con arrojo y valor ante lo desconocido. Somos *las Moras*, pero bien podríamos habernos llamado *las Lobas*, porque así es como hemos criado a nuestros hijos, como hemos protegido a los nuestros y como hemos construido nuestras familias.

Nací en un precioso cortijo de labor, en lo que hoy es la entrada a El Bosque. Nací rodeada de olivos, de trigo fresco, de bestias nobles, acompañada de gente sana de campo que aspira a una vida sencilla en un entorno humilde pero feliz. *Las Moras*, que eran muy guapas y espigadas, altas y exuberantes —«la envidia del pueblo», como le gusta presumir a mi hermana—, hemos crecido contagiadas de la belleza natural de nuestro entorno y del aire limpio y frío de la Sierra de Cádiz, que nos ha hecho recias y firmes para hacer frente a los contratiempos.

Siempre he estado rodeada y protegida por una familia inmensa, casi un clan, que aún hoy sigue siendo una piña. Mi abuelo, Antonio *el Moro* —al que llamaban así por haber bautizado y convertido a un «morito»—, tenía ocho hijos, y los crió a todos juntos.

Incluso cuando se fueron casando y teniendo sus propios hijos, no abandonaron la casa familiar. Así que allí, en un caserío que estaba plantado en lo alto de un cerro precioso — aún hoy puedo verlo desde la puerta de mi casa—, fuimos creciendo hermanos y hermanas, primos y primas, tíos y abuelos, y sin distinciones. Éramos una sola familia y nada más. Un manto protector que siempre me ha hecho temer a la soledad.

Allí, en el Rancho Moro de mi niñez, nada se sabía aún de la Carmen Bazán hundida, pisoteada y aprisionada por los miedos en la que después me convertí, la Carmen que se fue vaciando de autoestima como un globo que tiene un escape de aire: poco a poco, sin signos alarmantes, pero sin pausa, hasta quedarse flojo y deshecho. La vida nunca me había sido fácil antes del salto de nuestra familia a la vida pública. Tampoco lo fue después, aunque de otro modo y por motivos muy diferentes, pero eso nunca me impidió sentirme alegre ni seguir aspirando, siempre, a la felicidad. Eso sí, a través del trabajo y del sacrificio, que era la manera de vivir a la que estábamos acostumbradas las gentes humildes.

Sigo mirando las fotos de esa vieja caja de cartón que he sacado hoy del dormitorio y me veo a mí misma como una jovencita decidida, valiente y muy trabajadora. Nunca se me han caído los anillos y nunca me quedé sentada esperando a casarme, ni pensé que el matrimonio era una salida «profesional» en la que el marido trabaja y mantiene económicamente a su mujer. En mi pueblo, hombres y mujeres han trabajado siempre por igual, han cuidado a los hijos de forma conjunta y han tenido que ir a una para poder sacarlos adelante. No había otra, los tiempos eran duros y no había más remedio que arrimar el hombro. Sin embargo, esa igualdad aparente siempre se quebraba a la hora de tomar las decisiones importantes y de manejar el dinero que entraba en casa. Las mujeres hemos sido iguales para trabajar, pero inferiores para pensar. Aun así, yo me consideraba distinta, capaz de enfrentarme a situaciones por las que no pasaban las niñas de mi edad.

Y es que éramos muy libres —yo diría que silvestres—, tanto como nos lo permitía el entorno, acostumbradas al contacto con el ganado y a la dureza del trabajo físico en las temporadas de cosecha. Formábamos parte de la naturaleza y eso nos convertía en gente sana, valiente, sin remilgos. Mis hermanas montaban a caballo a pelo, sin montura. En el verano dormíamos en las eras para cuidar del trigo y protegerlo del ataque de los animales, y convivíamos con ovejas, cabras y vacas bravas que pastaban en los ranchos vecinos. Íbamos con grandes cántaros a por el agua de la que nos surtían las pozas de otros cortijos, y volvíamos subidas en las burras, cruzando las huertas que dividen, unas pegadas a otras, todo el terreno de El Bosque, un pueblo de preciosos molinos de trigo, de aceituneras y maíz, donde se hacía el pan en las casas y donde bajábamos a lavar al río. La libertad, o el paraíso, debe de parecerse mucho a estos recuerdos de mi infancia, que no fue tan larga como la de mis hermanas mayores, pues pronto tuve que convertirme, a la fuerza, en una niña de ciudad.

Con doce años me fui a estudiar a Sevilla. Pasé cuatro en el colegio de las Adoratrices, en un inmenso edificio que tenía un ala para niñas ricas y otra, a la que llegué yo, claro está, para las pobres. Un internado oscuro y silencioso, frío como todos los inviernos de

mi pueblo, lleno de niñas temblorosas y obedientes, perfectamente uniformadas de azul. Y mientras, mi madre se dejaba la salud sirviendo en casa de la marquesa de Villafranca. Estábamos en la misma ciudad, pero separadas en dos «cárceles» diferentes. No se me quita de la cabeza que la enfermedad de mi madre, que durante años padeció de los bronquios —un asma cada vez más fuerte que la fue asfixiando hasta morir—, fuera provocada por las brutales condiciones de trabajo. Día tras día, desde las seis de la mañana, se arrodillaba a limpiar los metros y metros de suelo de mármol de los patios de aquella mansión, que nunca parecían estar lo suficientemente blancos para la señora. Parece que es el relato de una película, pero es algo que no me ha contado nadie. Lo viví yo y, por más años que pasen, no se me olvida. Cuando iba a ingresar en las Adoratrices, me fui unos días antes con mi madre y estuve acogida en la casa de la marquesa. Recuerdo haber pasado allí cinco o seis días, con dos mujeres más que trabajaban junto a ella y un portero. Trabajaban de sol a sol, horas interminables haciendo las labores de esa casa inmensa de la calle Zaragoza de Sevilla de la que me acuerdo cada vez que paso por allí. Al final del día comían un plato de garbanzos y una naranja. Eso era todo. Y mientras, mi madre sufría pulmonía tras pulmonía.

Pero no la escuché quejarse jamás. Mi madre era la humildad personificada. Quiero pensar que he heredado ese rasgo de su carácter: nunca le hizo daño a nadie, ni la oí hablar mal de ningún miembro de la familia o de los vecinos del pueblo. Tan solo trabajaba y callaba. Y así nos daba su amor: con la entrega y el sacrificio que la acompañaron hasta su muerte y que yo, que ya tengo sesenta y ocho años, mantengo vivos en mi memoria. Así que repaso una foto que podría reproducir en mi cabeza sin mirarla de tantas veces como me he parado ante ella. Estamos en el campo con toda la familia, rodeados de bueyes, detrás de un olivo inmenso, y ya veo a mi madre, con apenas cuarenta años, como si fuera una anciana: está vestida de negro, en una esquina, el pelo blanco, lamido por la ceniza, y yo, en el centro, apenas una chiquilla de seis o siete añitos que ya busca ocultarse detrás de las piernas del abuelo, el patriarca de la familia.

No guardo rencor. Soy una persona que ha optado siempre por quedarse con las cosas buenas que me han pasado. Pero ahora pienso que una mejor calidad de vida, menos sacrificada y con condiciones de trabajo menos duras, quizá me habría permitido tener a mi madre a mi lado el día de mi boda. Ni siquiera pude casarme de blanco, porque estábamos de luto. Me casé en diciembre vestida de color marrón —muy raro para una novia—. Mi madre había muerto en mayo, con los pulmones destrozados y una hija a las puertas del altar a la que no llegó a ver. No pasa un día sin que me acuerde de ella.

Aun así, como decía, quizá me parezco a mi madre en esa resignación ante las cosas, pues nunca, durante toda mi niñez, cuestioné mi felicidad, ni mis ganas de reír ni mi tranquilidad. Vivía sobreprotegida por todo el clan familiar, aunque ellos estuvieran en El Bosque y yo internada en Sevilla.

Porque en las Adoratrices se entraba, pero se salía poco. Llegué un día sin saber qué iba a hacer allí, gracias a la recomendación del párroco de El Bosque, y salí cuatro años después convertida casi en una mujer. Dormíamos en grandes cuartelones que ahora, en

la distancia, se me parecen a los que veo en las películas sobre los campos de concentración: hileras infinitas de camas, los techos muy altos, las paredes alicatadas, olor a lejía y muchísimo frío. Allí estudiábamos, pero también éramos pequeñas «criaditas». Había días en los que, mientras hacíamos las labores diarias, las monjas nos llamaban a capítulo y mantenían una charla individual con nosotras para preguntarnos cómo estábamos, si éramos felices, si nos sentíamos contentas con nuestro paso por el colegio... Pero yo nunca me abrí demasiado a ellas. Para ser honesta y agradecida, tengo que decir que salí de las Adoratrices con un pasaporte excepcional: una certificación escolar que por aquel entonces era un lujo y que me permitió trabajar en la Telefónica de Ubrique, emigrar a Suiza y volver después para convertirme en una mujer de negocios. Porque nunca me ha faltado el arrojo para buscar las lentejas con las que dar de comer a mis hijos si las cosas venían mal.

Salí, pues, de las Adoratrices con mi pasaporte hacia la vida laboral, pero también con callos en los dedos de haber bordado centenares de ajuares para niñas ricas y horneado los dulces que después vendían las monjitas detrás del torno; de haber lavado, fregado y aprendido a cocinar... O sea, lo que se llamaba —y ahora me entra la risa al escucharlo— los «estudios básicos».

Pero, ya digo, ni sombra de depresión. No era ese mi carácter. Puedo decir que era tímida, pero también alegre. Es cierto que siempre fui algo reservada, no me gustaba ser la protagonista de las conversaciones ni de los grupos de amigas. Me sentía más segura si me quedaba en un segundo plano, con la tranquilidad que me daba pertenecer a una familia enorme, con hermanos y primas mucho mayores que yo que a veces se comportaban como si fueran mis segundos padres y madres. Escondida bajo ese manto me sentía cómoda y feliz.

Todavía vive hoy en Ubrique, en una residencia preciosa donde la cuidan de maravilla y adonde voy a visitarla todas las semanas, mi prima María Jesús. Es mi prima hermana, pero para mí ha sido también mi amiga, mi hermana mayor, mi madre... La mujer tierna, con un corazón de oro, que me acogió en su casa durante todo el tiempo que trabajé en Telefónica. Ahora tiene noventa y dos años y la cabeza un poco perdida, le cuesta trabajo reconocer a las visitas, ponerles nombre y situarlas. Pero es una mujer preciosa, siempre sonriente, y cuando me ve entrar por la puerta, le entra una alegría que me mueve el alma. Ella se ríe, se le llenan los ojos de amor cuando me ve, y a mí eso me carga las pilas para el resto de la semana.

Ella o, mejor dicho, su boda, tuvo la culpa —y lo digo en broma, claro— de mis cuarenta años de relación con mi exmarido. Para poder asistir a la ceremonia en Ubrique, salí del internado en Sevilla, ya altísima, con diecisiete años y una larga melena rubia que ese fin de semana llamó la atención de todos en el pueblo. Esbelta como un junco y con esa alegría permanente en la cara que, ya digo, tenemos todas las mujeres de la familia de *las Moras*... Así me vio el que después fue durante cuarenta años mi marido. Dicen que de una boda sale otra boda. Y de la de mi prima María Jesús salió la mía con Humberto.

Él se parecía a mí en la alegría, en una felicidad que contagiaba a todo el que tenía al lado. Pero éramos muy distintos en cuanto a personalidad. Yo era más discreta, con ese gusto tan mío por quedarme en un segundo plano, y con poca capacidad para rebelarme y decir que no, acostumbrada a refugiarme en los demás —mi madre, mis primas mayores, las monjas...—. Y sin saberlo entonces, el mismo esquema se iba a repetir con él. Humberto, además, lo ponía fácil: favoreció todo para que las cosas ocurrieran así, forzó la máquina para ser él quien tomara siempre las decisiones, para callarme, para que yo, poco a poco, me fuera convirtiendo en una mujer aparentemente sociable, pero huidiza y tímida, miedosa e insegura en el fondo. Humberto tenía una personalidad arrolladora, era simpático y poseía un don de gentes que cautivaba a todo el mundo.

Así que en esa época aún convivía Carmen *la del Moro* con la Carmen Bazán que ya tenía novio y que se estaba preparando para ser esposa y madre. Pero, aun así, aunque tímida y en la sombra, aquella niña del Rancho Moro de El Bosque tuvo determinación y coraje como para conseguir, con su graduado escolar, un puesto de operadora en la Compañía Telefónica de Ubrique.

El día que me presenté a las pruebas de acceso me pidieron mi certificado de estudios y me hicieron una prueba muy curiosa: me midieron la longitud de los brazos para comprobar que podía llegar con una clavija en cada mano a todos los huecos de ese inmenso panal de conexiones telefónicas que tuve delante de mí durante casi nueve años. Gracias a que era alta y a que había pasado toda mi adolescencia en el internado de las Adoratrices pude acceder a ese puesto con el que soñaban muchas jovencitas de la comarca. Me sentía orgullosa y agradecida por lo bien que me estaba tratando la vida.

Trabajaba todo el día, en turnos muy largos, algunos incluso duraban toda la noche. Pero lo pasábamos tan bien que aún conservo a aquellas compañeras como amigas, incluso a la que era mi jefa. Éramos nueve chicas de la misma edad, y nos repartíamos el trabajo de toda la jornada. Aunque por las noches estábamos solas. Qué paradoja... A pesar de la soledad, de ese miedo que siempre me ha paralizado, recuerdo ese periodo con una enorme alegría. Con el terror que me produce ahora quedarme sola, sin embargo no recuerdo haber pasado ningún miedo allí, con toda una oficina que gobernar, poco más de veinte años y noches eternas por delante. Había un guarda que vivía en la planta de arriba, y eso me resultaba suficiente. Me sentía confortada, segura de mí misma en lo personal y en lo profesional, realizada en mi trabajo y en la vida.

Pero todavía tuve tiempo para hacerme más brava —¡hay que ver... y todo se perdió! —, y sin pensármelo demasiado, solo porque Humberto me lo había pedido, cerré ocho años maravillosos en la Telefónica de Ubrique y me enrolé en la extravagante aventura que era para mí salir de mi entorno familiar y subirme en un tren hacia Suiza. ¡Yo, que lo más lejos que había ido era a Sevilla!...

El padre de Humberto trabajaba por aquel entonces en el Ayuntamiento de Ubrique, donde llegaban los contratos para los emigrantes. Nos ofreció la posibilidad de un trabajo en Suiza y dijimos que sí. Nos fuimos un 18 de mayo una prima mía, que aún sigue allí, felizmente casada —tiene una hija que es dentista— y con una vida plena, el que aún era mi novio y yo. Y de nuevo, con lo miedosa que he sido después, no puedo imaginarme a

mí misma, por más que me siga mirando en estas viejas fotos, junto a mi prima — hombres y mujeres íbamos separados— en un tren que, de repente, se dividió al llegar a Ginebra y abrió un precipicio a mis pies. ¡Nos habían separado! A ella la mandaron a Zug, un pequeño pueblo a orillas de un lago del mismo nombre que había sido fundado por la familia de los Habsburgo, y yo llegué a Lucerna, una ciudad que me dejó con la boca abierta, en la orilla del lago de los Cuatro Cantones, construida con casas de cuento y con calles limpias como nunca había pensado que podían estar las calles. Allí permanecí más de un mes sin nadie conocido a mi alrededor, sola, con compañeras finlandesas, alemanas, italianas, sin pronunciar una palabra y sin saber nada de mi prima, con la que no pude hablar y a la que no volví a ver hasta mucho tiempo después. Humberto se unió más tarde a nuestra aventura suiza y alivió enormemente mi soledad.

Lo recuerdo con ternura, sin embargo. Fueron bonitos esos dos años trabajando en una fábrica de hilo, ahorrando los cuarenta francos que cobrábamos por hora para poder casarme a la vuelta, montar mi casa y amueblarla. Humberto estaba cerca —vivía en una residencia masculina y yo en una femenina— y teníamos toda la vida por delante. El paisaje era de ensueño y las condiciones de vida eran mucho mejores que en el pueblo. Había compañeros de todas las nacionalidades y nos entendíamos por señas, porque confieso que nunca fui capaz de aprender el idioma. Fueron veinticuatro meses de contrato y tampoco me dio para tanto.

Este es el punto de partida, la reflexión que hago viendo estas fotos gastadas —pero tan bonitas, tan llenas de ternura—, para conocer cómo era la mujer que se dejó pisotear y que perdió la autoestima. Parece raro que esa niña que pasó por todo eso, que se hizo una mujer a fuerza de trabajo y sacrificio, que tenía ilusión en el futuro y en su vida familiar, se haya convertido en una mujer insegura que hasta hace apenas unos meses no ha sido capaz de coger un tren a Madrid si no iba acompañada. Siempre dependiendo de los demás, siempre sintiendo que no voy a ser capaz, que no voy a hacer las cosas bien, que me va a pasar algo malo, que me falta un hombre a mi lado que lleve las riendas....

Pero ahora que lo pienso, también ahí, en esos orígenes, en esta historia de inocencia y sacrificio, estará seguramente la Carmen que ha sabido levantarse y decir «basta». Me ha costado mucho sacar pecho y echarle valor. Mi vida entera se me pasa por la cabeza cada noche, cuando mis hijos ya se han ido a sus casas y, después de las tareas diarias, me quedo sola... *Sola*. Esa es la palabra a la que recurro una y otra vez cuando escribo estos pensamientos, una palabra que siempre me ha dado pánico pero que ya no me paraliza. Primero porque sé que no es real, que los que me quieren están conmigo, y segundo, porque voy aprendiendo a encontrar cierta satisfacción en hacer cosas por mí misma sin tener que recurrir a la ayuda de los demás.

Esa fuerza para reinventarme que ahora tengo y que creía que no tenía —me fue anulada en los últimos cuarenta años— debía de estar dentro de esa niña que aparece en las fotos y que soy yo: jovencísima, con una página en blanco por futuro, con mucha determinación para sacar a mi familia adelante pero con muy poca firmeza para imponer mis propias ideas.

Las mujeres de mi generación hemos sido educadas en la renuncia, pero yo he ido más allá y he llevado esa renuncia al extremo, abandonándome en manos de otros. He sido una mujer trabajadora que, sin embargo, no ha tenido independencia, que nunca pudo tomar una decisión doméstica que tuviera que ver con algo que no fuera la alimentación y el cuidado de los hijos. He sido una mujer tan anulada que a veces me he sentido inservible, prescindible para los demás, una mujer que no se ha preocupado por valorarse ni por ver las virtudes que, sin duda, tengo como persona que ha logrado sacar adelante a cuatro hijos que hoy son mis cuatro rosas.

Si algo he aprendido en estos meses en los que he decidido hurgar en mi memoria para sacar lecciones para el futuro es que no hay que confundir la entrega con la renuncia. Se puede ser muy buena madre y muy buena esposa, dar tu vida por los demás y hacer feliz a tu familia, pero, a cambio, hay que reclamar que todo lo bueno que has dado te sea devuelto y se incorpore a tu felicidad. No se pueden dar caricias y recibir coces. Y eso es lo que a mí me ha pasado. Mi gran empeño ahora es darle la vuelta a la frase con la que ha empezado este relato sobre el descubrimiento y la afirmación de mí misma: ya no quiero que las cosas a las que me he entregado hagan grandes a los demás y me empequeñezcan a mí. Ahora quiero que este servicio y esta entrega sirvan para enriquecerme como persona, que lo que doy me sea devuelto en forma de seguridad en mí misma, confianza y autoestima.

A veces tienes que contarte tu propia vida para que tenga sentido, para caer en la cuenta de lo que ha pasado y por qué. Es como repasar las fotos: un ejercicio de memoria imprescindible para no repetir errores. Doloroso pero imprescindible. Hiere acordarse de algunas cosas... Y por eso es difícil escribir este libro. De hecho, te cortas, te reprimes y no lo cuentas todo. Sin embargo, todos los libros son redentores, curan heridas, miedos. De alguna manera, te dan algo especial, y yo miro mi pasado y escribo por eso, para salvarme, para ganar en serenidad, para saber quién soy.

Cuando a principios de 2013 comencé mi participación en un programa televisivo para adelgazar con una dieta estricta y una completa serie de ejercicios, comprendí la importancia que tiene trabajar en la mejora de la autoestima. Y es que son las dos caras de una misma moneda, dos aspectos que van muy unidos.

A raíz de esta experiencia he aprendido que el diálogo con una misma y el ejercicio de la memoria son fundamentales para cambiar de vida. Saber quién eras para saber quién quieres ser. Los cambios tienen que darse desde el pensamiento. Es como el que quiere lanzarse a nadar en alta mar: debe tenerlo claro y su actitud tiene que ser la correcta. Para que las cosas pasen, primero tienes que «visualizarlas». Poco a poco vas consiguiendo cambios dentro de ti que luego influyen en todo lo que te rodea. Lo que es fundamental es saber que cualquier transformación es posible. Y esta idea ha calado en mí como una gota de lluvia que se cuele entre las grietas de un árbol, poco a poco, pero de manera constante, sin pausa.

Ya he terminado de ordenar las viejas fotos, un trabajo que en realidad me sirve para ordenar mi cabeza, para no sentirme perdida. Al contemplarlas vuelvo a la infancia, y eso me da la oportunidad de rehacer mi vida, de sentir que tengo un largo camino por delante

para no repetir errores. Ha vuelto, pues, Carmen *la del Moro*, la niña libre que jugaba en medio de la naturaleza, que aspiraba a una vida sencilla, sin grandes artificios, y que era feliz con muy poco, como esa muñeca de cartón, con suerte de trapo, que me regalaban cada año los Reyes Magos. Así como se diluyen los sueños, esas muñecas se mojaban y se deformaban por completo. A veces pienso que fue eso lo que me ocurrió. Me fui haciendo de cartón y debería haberme construido de un material más resistente, para hacerme un poco más fuerte, para no dejar que me hicieran daño.



## 2

### SE DERRUMBA MI MUNDO

Hay una frase que me repito día tras día en voz alta: «Nada ni nadie puede hacerme daño». Parece muy sencillo y, sin embargo, me ha llevado más de diez años llegar a pronunciar estas palabras y, claro está, convencerme de ello. La realidad hasta ahora había sido la contraria: todo me hería. Manejar y ser la dueña de mi propia vida se convirtió en un imposible. No podía coger las riendas, apenas podía dominarme. Mi mundo se deshizo de repente y todo me producía un dolor insoportable.

Ahora que me he propuesto levantar la cabeza y mirar hacia adelante he comprendido que para ser feliz y disfrutar de la vida hay que partir siempre de una situación de duelo. Ahora me ven contenta todas las personas que han sido testigos de mi transformación: mi gran familia, que son los amigos de El Bosque, de Palmones, de Ubrique, de Cádiz..., y la familia carnal, que es incontable entre hijos, hermanos y primos. Todos ellos pueden ver cómo sonrío, pero también saben que dejé de hacerlo durante mucho tiempo y que solo desde hace unos meses, desde mi recuperación, vuelve a salir a la luz esa sonrisa que guardaba dentro de mí pero que había desaparecido por completo, como también salen todas esas palabras que querían ser dichas, esos pensamientos que estaban escondidos y que solo ahora me atrevo a escribir.

Como digo, esa situación de duelo ha durado casi diez años, desde que me separé, en 2003, hasta prácticamente ahora. Pero a veces pienso que mi vida, esta que quiero compartir en este libro con las personas que me quieran leer, comenzó a cambiar y a hacerse oscura y gris mucho tiempo atrás, cuando la historia de mi familia dio un vuelco y nos convertimos en personajes públicos y conocidos en toda España. Lo asumimos con la mayor dignidad que pudimos, pero fue en ese momento cuando empecé a fabricar un mundo que por un lado crecía y por otro se derrumbaba. Tragué con todo con tal de no hacer daño a nadie de mi entorno y me fui olvidando de mí misma. Me olvidé de que yo era una mujer que debía ser respetada y que tenía que respetarse a sí misma.

Cuando los problemas con mi marido se presentaron, el divorcio no era una opción para mí —como para la mayoría de las mujeres de mi educación y de mi generación— y me dejé pisotear. Me obsesioné con no dar que hablar, con tapar todas las cosas que hacía mi marido, con todo lo que ocurría a mi alrededor que pudiera ser motivo de habladurías en los medios de comunicación. En definitiva, si mi marido me hacía daño, callaba para que no se supiera. Me daba pánico «el qué dirán». Además, los famosos en la familia eran nuestros hijos, el éxito en sus profesiones los había convertido en personajes habituales en la prensa y en las televisiones, pero no era el caso de sus padres. Yo siempre supe que debía estar en un segundo plano, que no me correspondía la primera línea. Ni a mí ni a mi marido.

Durante los primeros años de casada, sin embargo, mi vida iba bien, me recuerdo feliz y despreocupada. Éramos una familia más, relativamente alegre, integrada dentro del estilo de vida del pueblo. Tanto mi marido como yo estábamos forjados en esa vida de sacrificio, tras la experiencia de Suiza y los trabajos anteriores que habíamos tenido cada uno por nuestro lado. Y pasada esa primera etapa, estábamos Humberto y yo, los dos a una, cuidando de nuestros cuatro hijos. Los niños crecían en un ambiente sencillo, pero muy sano, sin grandes lujos, pero sin pasar necesidades. Me habían enseñado que la vida era eso y nunca me quejé, no me sentía desgraciada. Es más, ahora miro hacia atrás y pienso que éramos más felices cuando no teníamos nada. A lo mejor no llegábamos a final de mes, pero parecía no importarnos. Luchábamos los dos, y luchábamos juntos. La vida era eso y no aspiraba a mucho más. Dicen que no es más feliz quien más tiene, sino quien menos necesita. Y esta frase resume lo que yo he sido como madre y como esposa: he necesitado poco, con cualquier cosa me las apañaba para alimentar a mis hijos, pero he dado todo lo que tenía.

Como dependíamos de los negocios, nunca tuvimos unos ingresos fijos, sino que pasábamos épocas mejores y otras peores, y recuerdo que mi marido entonces siempre reconocía mi capacidad de adaptación para lo bueno y para lo malo, mi habilidad para ajustar la economía familiar a las circunstancias del momento. Él valoraba mucho ese rasgo de mi carácter: «Carmen, eres una mujer que te desenvuelves igual con mil pesetas que con cinco mil», me decía sonriendo cuando hacíamos el reparto para los gastos de la casa. Y era verdad.

Humberto tenía un taller de policromado y letreros luminosos. Era un buen negocio: allí se decoraban fichas de dominó y de ajedrez, dados y *backgammon*, fabricamos los muñecos oficiales de la película *E.T.* cuando se hizo tan popular a principios de los años ochenta, diseñábamos gafas de sol... Pero quisimos ir más allá y prosperar. Intentamos introducirnos en el negocio de la promoción de artistas y espectáculos en la Sierra de Cádiz y no nos fue bien económicamente. Hubo una serie de conciertos que promovimos, arriesgamos mucho dinero y fracasamos. Puedo decir que llegó un momento en el que nos arruinamos.

Fue un revés duro. Nos habíamos quedado sin blanca y no había más remedio que reinventarse si queríamos salvar a nuestra familia y mantener el nivel que habíamos alcanzado en los años anteriores. Los niños crecían y los gastos también. En estas cosas pensaba yo a diario, convencida de que tenía que sacar a mi familia adelante. Así que no le di demasiadas vueltas y me embarqué en un negocio de moda. Tengo una hermana en Barcelona, Lali, que fue la que me dio la idea. Ella me enviaba el género —ropa femenina en la mayoría de los casos; también algo de moda infantil—, primero muy poquito, hasta ver cómo iba funcionando la cosa. Así, con los primeros envíos empecé abriendo una tienda en mi propia casa, para más detalles, en mi propia habitación. El mismo sitio en el que de noche dormíamos Humberto y yo, durante el día era una tienda de ropa. Se montaba y se desmontaba todos los días, hasta que el negocio comenzó a funcionar y me trasladé a un local en Ubrique.

Fue todo un éxito. Puedo decir que había temporadas, cuando llegaba la primavera y el pueblo era un hervidero de bodas y comuniones, en las que me quitaban la ropa de las manos. Entonces comenzamos a organizar desfiles de moda que eran un acontecimiento en el pueblo. Trabajábamos con marcas que no se podían encontrar en la provincia y ganamos mucho dinero. Fue una época en la que nos iba tan bien, o al menos tan convencida de ello estaba yo y tan fuerte me sentía, tan poco temerosa, que incluso me decidí a abrir una nueva tienda en Jerez de la Frontera. Mis amigas me preguntaban cómo lo hacía, de dónde sacaba las horas para poder llevar tantas cosas a la vez, porque también me daba tiempo para parar a mediodía, a la hora de comer, preparar el almuerzo para la familia y hacer las labores de la casa. Pues es sencillo, respondía yo... Si siempre había sido un rayo, ahora era rayo y medio.

Sin embargo, nunca gestioné ni una peseta de las que entraron en aquel negocio. Y recuerdo que fueron muchas, al menos durante los periodos del año en los que las ventas no paraban. Yo trabajaba sin descanso, llevaba las riendas del negocio, atendía al público y negociaba con proveedores y fábricas de ropa. Pero todo lo que tenía que ver con los ingresos lo decidía mi marido. Así había sido siempre y la nueva situación no cambió las cosas. Yo era una mujer emprendedora, luchadora, pero sin autonomía, sin capacidad para rebelarme. Nunca fui a un banco y nunca llevé las cuentas. Terminaba el día y Humberto venía a recoger la caja, la dejaba vacía y él decidía qué asignación me correspondía a mí.

Así que puedo decir que he pasado gran parte de mi vida ajena a mi propia realidad y a lo que me estaba pasando: me estaban anulando y, lo peor de todo, yo lo consentía.

No voy a desgranar ahora muchas de las cosas que me sucedieron en aquella época, porque fui feliz y no tengo rencor. Yo formaba parte de esa manera de vivir y también fui responsable de que las cosas ocurrieran como lo hicieron. Jamás le he hecho daño a Humberto, y tampoco quiero hacérselo ahora con un relato que despierte viejas heridas o rencores ocultos. Recuerdo el día en que, por fin, vinimos a Madrid, cada uno con nuestro abogado, para firmar el divorcio. Era el último paso, el cerrojazo definitivo a cuarenta años de matrimonio que tuvo muchas cosas buenas pero que en los últimos años se había podrido como una manzana que tiras a la basura. Coincidí con la abogada de mi marido a la salida de los juzgados. Ya nos conocíamos de antes. Yo no pensaba decirle nada, no quería hablar, solo volver a casa y no pensar. Pero fue ella la que se dirigió a mí y me dijo: «Carmen, no he conocido a una mujer como tú». Y esa frase me gusta repetírmela de vez en cuando, porque me hace sentir orgullosa. No le he hecho daño nunca al que fue mi marido. Y con esa tranquilidad de conciencia voy a seguir viviendo hasta el último de mis días.

Sin embargo, sí puedo decir que he aguantado mucho, muchísimo, a veces más allá de lo que creía haberme puesto como límite. Y lo he hecho por mis hijos y porque he estado muy enamorada de Humberto. Él ha sido el hombre de mi vida. No he conocido a otro en los últimos cuarenta años —tampoco antes que él— y lo he querido a rabiar hasta el último momento. Por eso, y también por la costumbre, porque el tiempo pasa, nunca pensé que podría divorciarme. Esas son cosas que les ocurren siempre a otros... Así que

decidí aguantar. Aguantar y callarme. Éramos una familia pública y no podía permitirme dar un escándalo. Nuestra imagen mediática me pesaba tanto, me condicionaba hasta tal punto que me resigné a vivir como una mujer anulada. Además, también había algo dentro de mí, un pudor, una vergüenza mal entendida que me impedía contar mis sentimientos. No quería dar pena y tragué.

Pero llegó un momento en que aquello no podía ser. Mis amigas, mi familia, todos venían avisándome desde hacía tiempo, pero yo no les hacía caso. Desde que cambió nuestra vida, desde que comenzamos a ser una familia conocida que salía en televisión y desde que nos trasladamos a vivir al campo, Humberto se volvió una persona diferente. Él era un brazo de mar, viajaba con nuestro hijo Jesús por toda España, gastando dinero a lo loco, permitiéndose muchos lujos —para él y para toda la familia, seamos justos— y gustándose delante de las cámaras. Y yo cada vez me iba haciendo más insegura, más desconfiada. Ahí puedo decir que apareció el miedo. Por aquel entonces yo había dejado la tienda. Nos habíamos mudado a Ambiciones —a la casa que mi hijo Jesús se construyó en medio del campo— y era complicadísimo ir y venir a Ubrique cuatro veces al día. Yo pasé de tener un negocio propio en un local alquilado a gobernar una casa inmensa en la que vivíamos todos los miembros de la familia y donde trabajaba mucha gente —hasta quince personas en las mejores épocas—. Humberto no procesó bien el éxito, que no era suyo, por cierto, sino de su hijo Jesús, que se jugaba la vida en la plaza un día sí y otro también.

Como suele decirse, a Humberto se le llenó la cabeza de pájaros. Algo que nunca nos ha sucedido a los demás, ni a sus hijos ni a mí. Nací en una casa con un cuarto de baño para seis personas, en medio del campo, sin atenciones ni lujos, y ahora vivía en la finca que había comprado mi hijo y que habíamos convertido en hogar para toda la familia, con seis salones, once dormitorios y hasta quince cuartos de baño. Sin embargo, yo me seguía comportando del mismo modo: tenía las mismas amigas, me relacionaba en el mismo entorno de siempre. Yo era Carmen *la del Moro*, la que jugaba en el colegio con una cuerda mientras veía cómo otros niños tenían sus propias bicicletas. Humberto, sin embargo, se descarrió y comenzó a dar que hablar en nuestro entorno.

Si tengo en cuenta que siempre permití que me tratara como un cero a la izquierda, que nuestra relación se basara en su dominio y en mi sumisión, ahora, además, había que sumarle la humillación de sentirme traicionada como esposa. De repente, tuve que ver a Humberto desfilando por televisión con unas y con otras, escuchar testimonios de mujeres que aseguraban haber tenido un romance con él. Saber que todo aquello era un asunto de dominio público, que había trascendido a los medios, me hacía muchísimo daño.

Él lo negaba todo, claro está, pero a mí me comían los celos. Humberto es un hombre arrollador, capaz de convencer a cualquier persona de cualquier cosa. Tiene don de palabra, muchísima personalidad y es un encantador de serpientes. Yo sabía que podía conquistar a cualquier mujer, pero también sé —ahora lo sé— que era capaz de convencerme a mí de todo lo contrario.

No puedo decir que tuviera pesadillas en esos momentos tan terribles, pero era porque el sueño me vencía llorando. Un día y otro me acostaba y no podía dejar de pensar

dónde estará, dónde no, con quién... ¡Qué amargura! Era un sufrimiento constante porque, a pesar de sus negativas rotundas, de sus enfados (se ofendía si le insistía demasiado), la posibilidad de que sus infidelidades fueran ciertas era cada vez más real. Discutíamos a todas horas y nuestra relación —casi treinta años después de habernos casado— cambió como de la noche a la mañana. No nos hablábamos, dormíamos separados en una casa que era lo suficientemente grande como para no cruzarnos y hacer vidas independientes. Casi cinco años de malentendidos y desencuentros, de esquivarnos dentro de las mismas paredes. Y mientras todo eso ocurría, yo me iba dejando atrapar por una depresión feroz.

La muerte de mi matrimonio ha sido el momento más difícil de mi vida, por el hecho del divorcio en sí mismo, pero también por haber tenido que vivirlo en los medios de comunicación, ante toda España, con periodistas que esperaban en la puerta de mi casa para hacerme preguntas que me hacían mucho daño y que me ponían delante de la cara las imágenes de mi marido con otras mujeres. Eso es un infierno que no le deseo a nadie, porque no creo que exista una sola persona en el mundo que se merezca pasar por lo que yo pasé: la humillación más grande, y televisada durante años.

Desde entonces me sumí en una tristeza profunda, casi en la desesperación. No hay nada que puedan decirte, nada que puedan aconsejarte que disminuya el dolor que sientes. La desorientación es tan fuerte que aunque sepas que estás haciendo lo correcto, que es mejor estar sola que soportar esa situación, el miedo te posee, y no solo el miedo a la soledad, sino a pensar que te quedarás para siempre bajo el peso inmenso de tu pena. Me sentía desprotegida, mi mundo se había derrumbado y no sabía qué hacer.

Hoy sé que las personas que afrontan el duelo de una separación tienen que pasar por varias fases y que hay que abrir y cerrar cada una de esas fases. Yo no empecé con buen pie ese recorrido tortuoso, con lo que entré en un círculo del que es muy difícil salir. Para que se entienda mejor, es como si te hicieras un corte y, en lugar de desinfectar la herida y esperar a que cicatrice, empiezas a tocártela sin parar. Lo normal es que vuelva a sangrar y que no se cure. Yo estaba echando sal en una llaga, hurgando ella. Es extraño cómo nos acostumbramos a vivir en una zona oscura en la que nos acomodamos, aunque la mayoría de las cosas que nos ocurren no nos gusten. Y dar el paso hacia lo desconocido se hace imposible.

Me miro en el espejo, reviso viejas revistas, las portadas que salieron durante el largo proceso que duró mi divorcio, y veo con claridad que cambió hasta mi físico: unas veces estaba consumida y otras hinchada como un balón. Y es que no tenía interés en nada que no fuera darle vueltas y regodearme en mi dolor, analizar una y otra vez lo que había pasado. Una parte de mi vida, de mi persona, había desaparecido, y aunque la razón lo entendía, mi corazón no podía comprenderlo. Es curioso, me parece hasta cruel, pero lo que son las cosas: me separé un 14 de febrero, el día de los Enamorados...

Fue en el año 2003, iba a cumplir cincuenta y ocho años y creí que mi vida se había acabado. Tuve muchas dificultades para afrontar la pérdida y el cambio. Me invadían sentimientos de depresión y de ansiedad que no podía evitar. Ni era mujer ni era nada, porque incluso me sentía culpable. Y también me sentía tonta, porque ahora reconozco

que no fui yo la que tuvo el valor para decir «hasta aquí he llegado». Estaba tan anulada y tenía tanto miedo que aguantaba con lo que me echaran. Tuvieron que ser mis hijos los que me abrieran los ojos para dar el paso. Humberto, el mayor, fue el que me convenció de que no podía seguir así. Por mí misma nunca habría sido capaz. A veces pienso que no le he tenido respeto a mi marido; le he tenido miedo. Y el miedo paraliza a las personas.

También sentía vergüenza. Vergüenza ajena por lo que estaba ocurriendo delante de toda España, y propia porque tenía que haber dado el paso mucho tiempo antes. Pero ¿adónde podía ir yo con cuatro hijos? Eso era lo que pensaba siempre y lo que decía a mis amigos y a mi familia cuando me animaban a que terminara con esa situación tan humillante.

Fuera como fuese, al fin sucedió. Terminamos con cuarenta años de relación, treinta de matrimonio y cuatro hijos. Se acababa el sufrimiento y, sin embargo, no fue una liberación. No me sentía fuerte ni capaz de empezar una nueva vida. Durante esa época, que ha durado casi hasta ahora —diez años de sufrimiento—, mis hijos y el resto de mi familia han sido el apoyo principal. Pero yo no era capaz de verlo. Todos han estado conmigo y, sin embargo, yo me sentía sola y desprotegida.

Había días —muchos, la mayoría— en que me levantaba y el primer pensamiento que tenía era que la vida no valía la pena, que, literalmente, era un asco. Solo tenía ganas de llorar, e incluso me sangraban las manos. Desarrollé una ansiedad nerviosa que hacía que las palmas de mis manos se me agrietaran y sangraran. Mi hijo mayor se alarmó mucho y fuimos a Madrid, a la clínica López Ibor. Me diagnosticaron una depresión y me recetaron unas pastillas. Pero no mejoré.

También estuve un tiempo viajando todas las semanas a Sevilla para visitar a una psicóloga. Me gustaban las sesiones, hablábamos... Pero salía de la consulta y mi vida volvía a ser la misma. No calaba en mí nada de lo que me decían, no era capaz de ver nada bueno en mi nueva situación. Solo quería irme a mi casa y llorar.

Mis hijos intentaban animarme, pero sin éxito. Carmen, que siempre ha estado muy pendiente de mí, se empeñaba en llevarme de viaje. Y mi hijo Víctor quiso regalarme un crucero que él había conseguido como premio por ser el ganador de un *reality* de televisión en el que había participado. Pero yo no tenía ganas de nada. No había nada que me ilusionara. Si apenas era capaz de levantarme de la cama, ¿cómo me iba a subir a un barco?

Mi mayor protector durante ese tiempo fue mi hermano Pepe, que trabajaba con nosotros en el campo. Era catorce años mayor que yo y, aunque era mi hermano, ejercía también de padre, de confidente y de amigo. Ha sido siempre una de las personas fundamentales en mi vida y en la de mis hijos, en la de toda mi familia. Mi hijo Jesús, además, ha heredado sus ojos, la expresión de su cara, y cada vez que miro a mi niño me parece estar viendo a Pepe, tan joven, tan cariñoso... Tres años después de mi divorcio, murió repentinamente de un tumor cerebral. No nos lo podíamos creer, nos cogió tan desprevenidos que estuvimos semanas en estado de *shock*. Desde que aparecieron los primeros síntomas —unos extraños dolores de cabeza a los que él mismo no quería dar

importancia— hasta que se fue no pasaron más de tres meses. Fue otro golpe durísimo: un divorcio y una muerte que creía que no iba a ser capaz de superar. ¿Cómo podía hacerme esto la vida? El sentimiento de soledad era muy grande, y el dolor, inaguantable. Mi mundo entero se venía abajo, me quedaba sin apoyos, como al borde de un abismo.

Pepe era una persona muy especial, todo el mundo lo quería. Se fue de este mundo y no dejó ni un solo enemigo en la Tierra, nadie que le deseara ningún mal. He buscado entre viejos cuadernos y cajas antiguas, y lo he encontrado. Es una hoja cuadriculada, arrancada de un cuaderno, en la que está escrito a mano el poema que un amigo de la familia recitó el día de su funeral y que hoy se conserva en su lápida. Lo leo y no puedo contener las lágrimas. Me emociono siempre que lo recuerdo. Esto que transcribo era mi hermano, esto fue para todos los que tuvimos la suerte de conocerlo y de dejarnos proteger por él:

Hoy el sol se apagó. Ya no da sombra  
porque se fue el amigo Pepe Moro  
y este pueblo de El Bosque que lo nombra  
sabe bien que ha perdido un tesoro.  
Su vida fue un destino de campo y sementera,  
pero él ya cruzó el camino que a todos nos espera.  
Hoy se ha ido por derecho, cerrando su mirada,  
y se quedó el barbecho ansiado, su pisada.  
Llamarse Pepe Moro era miel del enjambre,  
era el dominar a los toros, y a las púas del alambre.  
Él no quería lamentos ni tristezas...  
Apenas era como el viento.

En aquellos días, y durante los meses posteriores a la muerte de mi hermano, Humberto y yo nos acercamos mucho. Él, que siempre ha sido un padre ejemplar y que quería mucho a mi familia, no se separó de mi lado. Tenía una relación muy estrecha con Pepe y, más que cuñados, parecían hermanos. Tan juntos se nos veía de nuevo a Humberto y a mí, unidos por el dolor, que muchos de mis amigos llegaron a pensar que podía ser el principio de una reconciliación. Nos miraban y se temían que pudiéramos volver, que yo le diera una segunda oportunidad, sabiendo que eso no iba a ser bueno para ninguno de los dos. Mi exmarido venía a verme casi a diario, estaba pendiente de mí, se mostraba muy sensible con lo que yo estaba sufriendo y le vi cercano y sincero. Dentro de que la situación era muy dolorosa —¡había perdido también a mi hermano!, no me lo podía creer—, me sentí agradecida y reconfortada por la reacción del que había sido mi marido. Acepté su consuelo, sus visitas, reaccioné con amor y con gratitud a todas sus muestras de cariño. Y tengo que reconocer que su presencia me consolaba.

Pero volvió a las andadas —¡ahora sé que nunca las había dejado!— y la recaída fue aún peor. Uno de esos días en los que creía que era posible una reconciliación y sentía que lo había perdonado, estaba en mi casa sentada con la televisión encendida y tuve que ver de nuevo cómo desfilaba por la pantalla con sus supuestas novias. Ahí fue cuando dije de verdad: «¡Nunca más!». Me levanté de un brinco y apagué la televisión con rabia y con coraje. Desde ese día no he vuelto a verlo. Me tragué mi pena y mis lágrimas, y saqué el hilo de fortaleza que me ha traído hasta aquí. A partir de ese instante me di

cuenta de que tenía que cargar con la soledad. Ya vería cómo me las apañaba, pero la vuelta atrás se había hecho imposible.

Recuerdo que vivía en una amargura continua, muy firme en mi decisión, para nada arrepentida de cómo estaba alejando —ahora sí, para siempre— a Humberto de mi vida, pero triste y abatida como nunca antes lo había estado. Sabía que estaba haciendo lo correcto, pero todo se me hacía cuesta arriba: el mero hecho de salir de la cama por las mañanas era un suplicio. No tenía ganas ni decisión. Me levantaba y me ponía a dar vueltas por la casa hasta llenarme de valor para hacer las tareas domésticas. Tengo que reconocer que quien lo pasa peor en estas situaciones, o al menos igual de mal que una misma, es la familia y los amigos cercanos, que ven cómo te estás derrumbando. En este caso fueron mis hijos, que intentaban por activa y por pasiva que fuera al médico para tratarme, pero incluso esa era una decisión que se me hacía imposible tomar. Ya he dicho que los médicos y los psicólogos que me estuvieron viendo no consiguieron levantarme el ánimo. Ahora he comprendido que debía buscar dentro de mí, analizarme a mí misma y encontrar la fuente de los problemas para hallar las soluciones.

Hoy me he dado cuenta de que las barreras realmente me las estaba poniendo yo. Me había creado mis propias amarguras, mis infiernos, y me había metido dentro de ellos como en un laberinto del que no sabía salir.



### 3

## LA ILUSIÓN PERDIDA

El mayor sueño de la familia se había cumplido cuando mi hijo Jesús compró la finca que hoy en día se llama Ambiciones. Era un ranchito humilde con mucho terreno que había pertenecido al tío paterno de mi marido. Ya entonces se podía ver, tal y como sucede hoy, desde la carretera que une los municipios de El Bosque y Prado del Rey, en lo alto de un cerro precioso y coloreado de un verde intenso durante los meses de primavera. Era una ilusión que venía de antiguo y por la que mi marido, como sucede con esos sueños inalcanzables que uno sabe seguro que nunca llegarán, suspiraba sin convicción: «Carmen, el día que me toque la lotería nos compramos esta finca», repetía siempre que pasábamos en coche por aquella zona. Yo le sonreía. ¿Quién no ha soñado alguna vez con la posibilidad de cumplir un sueño imposible?

Tengo que ser agradecida con la vida y reconocer que hemos sido una familia con suerte. La vida nos ha sonreído y nos ha tocado la lotería en muchos sentidos, no solo en el económico. Y Ambiciones entraba dentro de ese lote, porque era una cuestión puramente sentimental, una tierra, un patrimonio familiar recuperado. Nos mudamos en 1990, apenas con una modesta casita levantada en medio del terreno que luego convertimos en la mansión que es hoy. Dos años completos de obras y reformas y un sueño cumplido. La finca es propiedad de mi hijo Jesús y hoy es su hogar y el de su familia. Nunca me he considerado dueña de esa casa ni he actuado como tal. Pero por aquel entonces él era menor de edad —tenía dieciséis años— y vivía con nosotros. La familia estaba unida y nos trasladamos a vivir allí todos juntos.

Fuimos muy felices. Aquello era un hervidero continuo, un ir y venir de gente entre los parientes, los trabajadores y las visitas que recibíamos. Hasta trescientas personas diarias, que venían en autobuses turísticos desde todas partes de España, llegamos a tener mirando por nuestras ventanas y paseando por la finca. Mientras tuvimos la situación bajo control —después se desmadró y fue necesario cortar—, dejábamos entrar a los patios, los jardines y las piscinas. Los turistas se hacían fotos con el famoso tigre de mi hijo, *Currupipi*, con los trabajadores de la finca, en la plaza de toros, en nuestros porches... Jesús era un ídolo de masas y debíamos corresponder a todo el cariño que recibíamos. Es cierto que él valía como torero, era un matador extraordinario, pero también es de justicia reconocer que le debe mucho a tantísima gente que lo ha seguido, que lo ha querido, que ha invertido su dinero en ir de ciudad en ciudad, de pueblo en pueblo, para verlo torear. No en vano tiene el premio Guinness de los récords por ser el torero que más personas ha metido dentro de una plaza y que más toros ha matado en una sola temporada. Ubrique se ha volcado siempre con él, pero también España entera. Y parte del sur de Francia, América... Siempre le hemos inculcado a nuestros hijos ese

dicho tan conocido que dice: «De buen nacido es ser agradecido», así que nuestra casa tenía que estar abierta a todo el que llamaba. Y eran muchos, y todos los días. Forma parte de nuestra educación y de nuestro carácter.

Convivíamos con la nueva situación como podíamos, con una sonrisa en la cara y la mayor naturalidad. Todo era ilusionante en esa nueva vida. El cariño de un país entero, la prosperidad de mi familia, con mis cuatro hijos encaminados hacia los destinos profesionales con los que habían soñado, y yo al cargo de una casa en la que había tanto que hacer y en la que era feliz. No había hueco para la queja, ni para protestar por la única pequeña «incomodidad» que tenía nuestra nueva situación, que no era otra que la de tener que atender a las muestras de cariño de la gente y al interés, cada vez mayor, eso sí, de los medios de comunicación. Mi vida estaba de nuevo al servicio de los demás, como había sido siempre, pero ahora con más responsabilidad. Y yo intentaba mantener el equilibrio entre la fama y nuestro estilo de vida sencillo e integrado en el pueblo.

No podía pedir más. Como digo, me sentía muy orgullosa de las cuatro bellísimas personas en las que se estaban convirtiendo mis hijos. Habían dejado la niñez y ya eran cuatro jovencitos responsables, serios y comprometidos con su familia: Humberto se preparaba para ser piloto comercial en Jerez de la Frontera, y más tarde en Cuatro Vientos, en Madrid; Carmen estudiaba en Sevilla, y el pequeño Víctor aprendía la profesión de su hermano Jesús, al lado de los mejores toreros de esa década. Las dificultades económicas habían quedado atrás y nuestra rutina, aunque muy condicionada por nuestra aparición continua en los medios —que nunca fue buscada, sino solo aceptada en señal de gratitud—, tampoco cambió en lo esencial el día a día en nuestro entorno de El Bosque y Ubrique. Constantemente le daba gracias a la vida.

Perder todo eso fue perder, en definitiva, la ilusión y la esperanza en el futuro. Fue perder la línea del horizonte y no ser capaz de ver más allá. No sé si el abandono de la ilusión tendrá un diagnóstico concreto, si será una de esas fases del duelo que toda persona, como ya dije antes, tiene que atravesar cuando se enfrenta a un divorcio o a una situación igual de triste. Pero lo cierto es que te sume en la desgana más absoluta. A esto hay que sumar que, a raíz de la separación, fui perdiendo las motivaciones. Mis hijos habían abandonado el nido, quedaban menos trabajadores en la finca y, a partir de las seis de la tarde, cuando la casa inmensa en la que vivía se quedaba vacía y en silencio, el mundo se me echaba encima como un alud de nieve. Mi propia vida me pesaba sobre los hombros como una carga pesadísima y muy difícil de soportar.

Ahora que he recuperado la ilusión por la vida, que se ha despertado en mí de nuevo el ímpetu y la esperanza en el futuro, sé que cuando flaquean las fuerzas y las ganas se produce un reflejo inmediato y revelador en el aspecto físico. Me marchité, dejé de cuidarme y no quería ni ponerme delante de un espejo. Y así he estado ocho años. Por aquel entonces llegué a pesar noventa kilos. No tenía motivación para desear estar guapa y delgada, y la ansiedad me provocaba ataques incontrolados de hambre que saciaba a cualquier hora y con lo primero que encontraba en la nevera. Ahora lo pienso y afirmo que no me he mimado ni en lo físico ni en lo emocional desde hace siglos.

Nunca antes había sido gorda, más bien al contrario. Tras haber traído cuatro hijos al mundo, seguía siendo una mujer muy activa y delgada. Yo misma no tenía pudor para salir a desfilas en las pasarelas de moda que organizábamos en Ubrique con la ropa de las nuevas temporadas que traía el distribuidor de Barcelona. Me gusta verme en las fotos que conservo de aquella época. Ni yo misma me reconozco. Pero cuando me divorcié y mi vida volvió a cambiar de manera tan brusca e inesperada, cuando sentí abrirse un abismo a mis pies y todos los días se me hacían iguales, eternos, desesperantes, mi relación con la comida también cambió. No era más que el reflejo exterior de lo que me pasaba por dentro. Todas mis relaciones estaban alteradas: con los alimentos, con mi entorno, con mi serenidad...

Como digo, creo que fue el signo más evidente de que había perdido la ilusión, porque siempre me había gustado cuidarme. Mi profesión me obligaba a ir arreglada y maquillada a diario, y como tenía acceso a la ropa que, por aquel entonces, era la más exclusiva y original que se podía encontrar en la Sierra de Cádiz, iba llamando la atención con mi vestimenta. Me hace sonreír que mis amigas de Ubrique y El Bosque me definieran como «una mujer muy moderna». Ahora me doy cuenta de que solo lo era por fuera.

Pues ahí estaba... La mujer «moderna» y preocupada por su aspecto se encontró de repente a sí misma consumida en casa y con un nivel de ansiedad tan grande que era capaz de levantarse a las dos de la madrugada para comerse un plátano y volver a la cama. Comía pan seco con el café y otras barbaridades que creía que podían calmar mi estado nervioso. Pero lo único que conseguía era coger peso y seguir psicológicamente igual de hundida. O peor. Ahora sé que había perdido la ilusión, que los días tenían relojes sin agujas. El tiempo estaba detenido. Siempre había sido tan activa, con un ritmo de vida tan frenético y lleno de responsabilidades que comencé a pensar que ya no servía para nada.

Y, para colmo, había aparecido un nuevo enemigo: la indefensión. A las mujeres de mi generación nos han enseñado que no somos nadie si no tenemos un hombre al lado. Un hombre que, cuando te falta, te deja desprotegida e indefensa. Has sido fiel a la persona que has querido siempre, y te abandona, tus hijos se van, y tú te quedas sin nadie que te defienda, sola y atemorizada. Sin fortaleza mental y, encima, sin atractivo físico ni seguridad en ti misma. Mis amigos, que han estado siempre a mi lado, sobre todo en los peores momentos, me insistían hasta la saciedad para salir a cenar o a tomar una cerveza los domingos. Pero yo no quería ir porque estaba separada y sola. Todos ellos son matrimonios y siempre habíamos funcionado en reuniones de pareja. Me sentía como «descolgada», como que no pintaba nada allí una mujer ya madura sin un hombre del que agarrarse del brazo. Daba igual que ellos me trataran como a una más, que quisieran protegerme y que nunca me hicieran sentir mal por no ir acompañada. He tenido que darme cuenta yo sola: soy una mujer independiente y no valgo menos por no tener un marido con el que salir a pasear.

Pues bien, a esta situación de descontrol alimenticio, de apatía por la vida, llegué, sin embargo, después de haber perdido hasta doce kilos precisamente por la misma

situación. Cuando dejé Ambiciones y me trasladé a la casa de El Bosque en la que ahora vivo, a un adosado modesto pero con todo lo necesario, sola y sin perspectivas de mejora, estaba seca y consumida. Lo que comía no me alimentaba, tenía todo el día un remordimiento instalado en la boca del estómago que me hacía sentir culpable de no sé qué. Como si hubiera cometido un crimen. Mi cuerpo era un yoyó, subía y bajaba de peso sin control, al igual que mis emociones, que viajaban en el vagón de una montaña rusa.

Pero apenas me quejaba. Ni siquiera sabía sobre qué hombro llorar. Las pocas veces que lo he hecho ha sido con Juani. Ella es mi mejor amiga de Ubrique. Primero fue mi mejor clienta en la tienda de ropa; después, mi vecina en la última casa que habitamos en el pueblo y, a día de hoy, mi mejor confidente, uno de los apoyos fundamentales que he tenido para poder soportar todo este dolor.

Juani me ha llevado a todas partes para intentar levantarme el ánimo y despertarme la ilusión dormida. Desde Canarias hasta Cancún. Desde Ubrique hasta su casa en El Rocío. Incluso seis años después de separarme, organizamos un viaje juntas con un grupo de amigas. Nadie se podía explicar por qué tan pronto reía como me ponía a llorar. Llevaba mi pena a costas desde Cádiz hasta República Dominicana, cargaba con ella como si fuera un equipaje que no podía dejar atrás. Juani me ha ayudado a pasar los peores tragos, incluso se atrevió a hablar con Humberto antes de la separación definitiva para advertirle de que me encontraba muy mal y necesitaba cuidados para no caer en una depresión. Pero no había nada que nadie pudiera hacer si yo no estaba dispuesta a levantarme.

Los peores días los pasé, arrastrada por la buena voluntad de Juani, en la romería de El Rocío, donde, como acabo de decir, ella tiene una casa. Recuerdo que salí en todas las revistas del corazón de esa semana, vestida de flamenca —ya con mucho peso encima— y con la sensación de estar pasándomelo en grande. Con titulares del tipo: «Así se recupera Carmen Bazán de su divorcio». ¡Si alguien hubiera sabido cómo me encontraba yo de verdad, la amargura que me acompañaba incluso en esos momentos de aparente alegría y alboroto...!

En este relato mezclo ilusión, depresión y kilos de más como si agitara un combinado de un sabor rarísimo en la misma coctelera. Pero en realidad son aspectos que están muy relacionados. A mí el ejercicio físico me ha llevado a la fortaleza mental, y el reto de adelgazar en el que me embarqué me ha convencido de que soy capaz de conseguir lo que me propongo: recuperar mi vida y ser una mujer feliz, tenga la edad que tenga y sea cual sea mi estado civil. También me ha dado otra lección, la definitiva: que todo se consigue a través del esfuerzo. No hay nada gratis en esta vida, pero todo esfuerzo tiene su recompensa.

Hasta el momento en que decidí dar un zapatazo y plantarle cara a la vida había hecho al menos cien dietas diferentes, pero fue tiempo, esfuerzo y dinero tirado a la basura: las empezaba los lunes y las terminaba los jueves. Me gusta mucho comer —y ahora, además, lo había convertido en una falsa liberación— y no tenía fuerza de voluntad. Cuando una siente que todo está perdido, le da igual tener cinco que diez kilos de más.

No pensaba que nadie me pudiera mirar, me sentía más ama de casa que mujer, y la comida se había convertido en una válvula de escape.

El ejercicio físico tampoco formaba parte de mi rutina, aunque nunca abandoné, a pesar de la desilusión, el hábito de caminar por el campo. Cuando volví a El Bosque tras la separación, estaba tan decaída que mis amigas decidieron animarme para ir tres días por semana a caminar con un grupo de personas jubiladas que se organizaron en torno a un taller de senderismo promovido por el Ayuntamiento. También asistí a un curso de entrenamiento de la memoria para mayores que me pareció muy interesante. Pero, en realidad, no tenía ganas de nada. Intentaba buscar estímulos externos que me ayudaran a salir de esta situación, pero la verdad es que todo estaba dentro de mí.

Así que otro de esos falsos estímulos fueron las dietas de adelgazamiento, que me volvían aún más inestable. Hace cinco años conseguí bajar de casi noventa kilos hasta setenta, pero volví a engordar sin saber cómo ni por qué. Eso sí, a un ritmo vertiginoso. Fue una de las experiencias más frustrantes en cuanto a programas de adelgazamiento. Estuve casi dos meses y medio acudiendo a un experto acupuntor en Sevilla que combinaba una terapia de agujas con una dieta estricta. Hice un enorme esfuerzo —que ahora sé que no fue tal— y tenía que trasladarme más de cien kilómetros todas las semanas para acudir a las sesiones. Pero cuando no hay ilusión ni un convencimiento real, de poco sirven terapias milagrosas ni descubrimientos novedosos.

La entrenadora deportiva que tras estos meses de esfuerzo ha conseguido hacer de mí una mujer nueva me decía siempre que yo tengo más edad en la cabeza que en el cuerpo, que la que pone las limitaciones para conseguir los objetivos en los ejercicios físicos es mi mente y no una lesión de rodilla o un dolor de espalda. En el deporte, el estado mental de la persona que lo practica es fundamental. ¡Cuánta razón tienen quienes afirman esto! El gran motor de la vida es la ilusión, las ganas que le pones a cada cosa que haces. Porque poco importa que te obliguen, que te sacrifiques, que lo hagas por otras personas... Sin ilusión, el resultado no será nunca el mismo. Y yo la he recuperado a través del deporte y de la dieta, dos asuntos ahora importantes en mi vida que se han convertido en símbolos de superación y de recuperación de la confianza.

Gracias al programa de entrenamiento físico llegué a sentir que me atrevía con todo, que los ejercicios, incluso los más duros, con los que al principio creía que no iba a poder, me resultarían pan comido. Todo —o casi todo— está en la cabeza, en la fortaleza mental. Justo lo que a mí me ha fallado en todo este tiempo. Ahora sé que muchos de los problemas que creía tener me los había fabricado yo misma.

Tan motivada estaba que, a pesar de que el centro deportivo donde me preparaban físicamente no estaba en El Bosque y era necesario ir en coche, no me importaba tener que desplazarme para realizar los entrenamientos. Puede parecer que era incómodo, y lo era, a veces daba un poquito de pereza, lo reconozco, pero la ilusión me guiaba, y también las ganas de aprender. Allí me enseñaron, semana tras semana, nuevos trucos para cuidarme por fuera, para mantenerme en forma y ser una mujer de sesenta y ocho años ágil y con coordinación. Pero también aprendí a cuidarme por dentro, a tener confianza y seguridad en que soy capaz de conseguir todo aquello que me proponga.

Ahora tengo ilusión por verme más guapa y trabajar la autoestima, así que, siguiendo los consejos de mi entrenadora, cambié la cesta de la compra. Mi frigorífico ya no es el mismo. Parecerá una tontería, pero es un símbolo. Todo es nuevo, me alimento de otra manera, me visto con ropa de otras tallas, me veo más atractiva y la gente que me rodea se interesa por mí y me da mucho cariño. Algunas veces, tanto que me desborda.

Me ha pasado más de una vez que cuando he ido, por ejemplo, a Ubrique a hacer algún recado, me he tenido que volver con las manos vacías. Se me echó el tiempo encima porque al menos veinte personas me pararon por la calle para darme ánimos. Eso me dispara la autoestima, me devuelve la sonrisa y me motiva para seguir por este camino, que ha sido tortuoso y lleno de tristeza, pero que ahora se está allanando y siento que puedo andar por él con menor dificultad. Porque la vida es un sendero, una carretera llena de baches y curvas peligrosas. Para todos igual. La única diferencia está en el modo en que cada persona afronta el recorrido: con valentía y arrojo, o sin ilusión y con temores, como ha sido mi caso hasta ahora.

Si esto fuera un juicio y este libro mi declaración, diría que soy una mujer de palabra, una mujer que le da valor al compromiso. En este sentido he sido honesta para reconocer que antes no era capaz de afrontar nuevos retos, para hablar de mi falta de interés por todo y de mi pesimismo diario. Hay quien dice que un pesimista es un optimista bien informado. Pero la depresión va unida a una actitud negativa tan radical que en mi caso cortó de raíz toda esperanza de mejora y que me fue dejando una sensación de vacío de la que ya soy capaz de hablar y que sé detectar.

Pues bien, como me considero una mujer de palabra, me comprometí en la búsqueda de la ilusión perdida y lo conseguí. En todo caso, enseguida supe que, al menos, iba a intentarlo hasta el último aliento. Y las personas que me ayudaron también se dieron cuenta. Ellas decían que trabajar conmigo era un lujo, precisamente porque me tomaba las cosas en serio y porque me impliqué desde el primer momento. Cuando les recuerdo diciéndome estas cosas, me emociono. Es cierto: traté siempre de esforzarme y de cumplir todas las tareas que me iban poniendo.

Son precisamente estas reflexiones que hago ahora las que me hacen seguir adelante cada día, las que me dan energía para que no me fallen las fuerzas si en alguna ocasión, hoy, que todavía tengo que seguir una disciplina para mantener los logros que he obtenido, las cosas se me ponen un poco cuesta arriba.

Verdaderamente, me lo he tomado como un trabajo y no me puede la pereza. Porque a trabajadora no me gana nadie. Eso sí que siento que lo he hecho bien en la vida: trabajar. En el colegio, en los negocios, en la casa, con los hijos... Y sigo haciéndolo porque, como dije al principio, nunca se me han caído los anillos.

Por ejemplo, me encantan las tareas de la casa, me hacen sentirme activa y me he propuesto, en este nuevo trabajo que se llama «buscar la ilusión perdida», no dejar de hacer ninguna de ellas. Incluso ahora que vivo en El Bosque sigo yendo un par de días por semana a limpiar la casa del campo de mi hijo Jesús. Acompaño a mi sobrina y lo hacemos todo entre las dos: los seis salones, los once dormitorios, los quince cuartos de baño... Nosotras no necesitamos ayuda. Antes de ser «la madre de» nunca necesité

criadas para llevar mi casa, y ahora tampoco. Tengo ya una edad y me duelen un poco las rodillas, pero más me duele mi ánimo cuando me veo sentada bajo las faldas de la mesa camilla viendo la vida pasar delante de mis ojos.

Otra de las cosas que he aprendido es que uno de los síntomas más evidentes de que una persona ha perdido el interés por todo, de que no encuentra en la vida nada atrayente que la mantenga despierta, es el abandono de las aficiones más queridas. Pues para mí, mi *hobby* favorito es mi familia. Mi vida ahora son mis hijos y mis hermanas, mi prima María Jesús, mis sobrinos y mis nietos. También me he habituado a leer, me dan las dos de la mañana en la cama leyendo revistas o algún libro. Me recomendaron *El tiempo entre costuras*, de María Dueñas, y lo he disfrutado mucho, y ahora estoy enfrascada en *Los renglones torcidos de Dios*, de Torcuato Luca de Tena, que tenía aparcado en un cajón. He sentido ganas y he recuperado el gusto por su lectura.

Sin embargo, como decía, lo que más me llena es dedicarme a los míos. Mi afición principal son ellos: hacerles la comida y reunirlos en casa a la hora del almuerzo, ayudarles en la limpieza y en las labores de sus casas. Todo eso me hace sentir útil, necesitada. Y pocas satisfacciones en la vida tengo mayores que esta. Por eso, recuperar la ilusión es un compromiso conmigo misma y también con ellos, que se merecen a una madre de sonrisa permanente y actitud positiva. La vida es demasiado bonita como para desaprovecharla. Pero la tristeza y la falta de energía para levantarse por las mañanas son como unas gafas oscuras. El mundo, que es a todo color, se ve gris y sin matices. Así que lo que hay que aprender es cómo desprenderse de ellas y no volver a usarlas nunca más.



## 4

# LAS ARRUGAS DEL ALMA

Es muy fácil descubrir en nuestro cuerpo el paso del tiempo, ir viendo cómo va cambiando tu imagen delante del espejo. Es un problema que nos preocupa mucho a las mujeres, a veces hasta nos obsesiona y nos hace observarnos a diario e ir descubriendo sin remedio esa cana que ha aparecido hoy y que no estaba ayer, o esa arruga nueva alrededor del ojo, en la frente o sobre los labios. Nos compramos cremas, estamos al tanto de todas las novedades que salen en cosmética, de los avances tecnológicos, intentamos llevar una vida más sana, e incluso nos sometemos a operaciones y tratamientos muy agresivos con tal de poder frenar los signos que el paso del tiempo deja en nuestro físico.

Sin embargo, no nos preocupamos tanto por la manera en la que envejece nuestro espíritu, ni por la forma en que se arruga la ilusión, ni por cómo se descuelgan las ganas. Perdemos de vista aquello que más felices nos puede hacer.

Pienso por un momento en cómo era yo de adolescente, qué sueños tenía, qué vida imaginaba que llevaría en el futuro, a qué quería dedicarme... Pienso en cómo era mi carácter, en esa energía y esa fuerza que tenía, en las ganas de comerme el mundo. Y ahora me miro y veo que hasta que he reaccionado y me he propuesto cambiar, durante muchos años cualquier rastro de aquel espíritu valiente había desaparecido. Me cuesta reconocer a la mujer de estos últimos años en aquella que en su día fue capaz de tantas cosas y tan distintas.

A lo largo de todo ese tiempo, desde que me separé y me hundí en esa sensación de abandono que me hacía estar tan triste, mi forma de ser cambió de manera radical. Es lógico que no conservara esa fuerza de la mujer joven que quería sacar adelante a su familia y que podía con todo, ni esas ilusiones que poco a poco se habían convertido en realidades. Pero de lo que no era consciente es de que con cada sueño abandonado, con cada fracaso que me hacía renunciar a algo, mi alma iba envejeciendo. He sido una mujer de cincuenta años con el espíritu de una anciana de noventa.

Así que una de las primeras cosas que hice para intentar superar el divorcio y el fracaso de mi matrimonio fue someterme a una operación de cirugía estética en una clínica de Barcelona. Cuando una no sabe cómo sanar su espíritu, intenta poner remedio a la parte física. Había cumplido cincuenta y ocho años y la edad se me iba notando en el rostro. Ahora creo que, más que la edad, lo que se dibujaba en mi cara era todo el sufrimiento que llevaba acumulado. Estaba hinchadísima y tenía una expresión de pena y amargura que me hacía verme fea, aunque en realidad no lo estuviera. En las fotografías que me hicieron para una famosa revista con motivo de mi separación me doy cuenta de

que no pudieron escoger ninguna en la que saliera sonriendo sencillamente porque no las había.

«El interior no es cuestión de bisturí», decía yo en esa entrevista, pero, aun así, creí que el quirófano era un remedio, como le dije al periodista que se encargó de hacer el reportaje: «Me quiero quitar las arrugas del rostro y las penas del alma. Y la cara de sufrimiento la quiero dejar en la clínica». Como casi todas las cosas a las que me he atrevido en estos últimos años, aquello fue una propuesta de mi hija Carmen, que ya no sabía qué hacer con tal de ayudarme y tratar de hacer que me viera guapa, para hacerme sentir mujer, atractiva, capaz de reconstruir mi vida. Ella se hizo cargo de los gastos del hospital y estuvo conmigo en todo momento. Tardé tres meses en salir de casa y dejarme ver, porque la convalecencia en este tipo de estiramientos de la piel —los famosos *liftings*— es muy lenta y aburrida.

A los tres meses y medio comencé a poder mirarme al espejo sin asustarme, y es cierto que casi medio año después ya estaba recuperada y mi aspecto era excelente, muy joven y más sofisticada que la mujer que había entrado en el quirófano, pero moralmente seguía igual de hundida. Creo que seguía deprimida, joven por fuera pero vieja por dentro. El excelente cirujano plástico que se encargó de mi intervención no había sido capaz de acceder a esas «arrugas del alma» de las que yo hablaba en aquel reportaje. Allí seguían, intactas, no las habíamos podido «estirar» en la operación.

Todo esto son reflexiones que me hago ahora y que nunca antes me había hecho. Estaba intentando salir de la depresión a lo loco, con arrebatos que me entraban de repente y que pensaba que podían darme la solución, y ese fue el caso de esta operación de estética. Pero estaba cometiendo un error: nunca me pregunté si era feliz o no, y qué cosas eran las que me daban la felicidad y cuáles me la negaban. Tan solo sabía que estaba muy triste, nada más. Ahora sé que cada vez que nos rendimos, cuando creemos que no vamos a ser capaces de lograr lo que queremos, cuando el miedo al fracaso nos puede y abandonamos los sueños, envejecemos un poco. Y está claro que no hay cremas ni cosméticos que puedan arreglar esto y que mantenerse joven de espíritu depende de nosotros y de nuestra actitud. Podemos ponerle freno a ese envejecimiento de muchas maneras, pero la principal es decidir que no vamos a rendirnos y proponernos que recuperar la fuerza y la ilusión se convierta en una actividad prioritaria en la que hay que ser perseverante.

A pesar de todo, es verdad que yo tenía ya unas ganas verdaderas de cambiar, de quemar todos los malos recuerdos y comenzar de cero, y aunque estuviera equivocada, porque empecé por el físico en vez de por el espíritu, recuerdo que me senté delante del médico y le insistí: «Usted dice que solo tengo que hacerme un retoque en la cara, que el cuerpo lo tengo muy bien para mi edad, pero, ¿y si me quita un poco de aquí y otro poco de allá?», le decía yo señalando los muslos, la barriga... Y así seguí un rato largo, enumerando defectos físicos, como si en ese momento pensara que me iban a meter en una máquina e iba a salir nueva. Como si las penas se fueran con las arrugas y la celulitis, todo en el mismo lote. No se van, pero eso no me impide decir que soy una defensora de este tipo de decisiones. No me arrepiento de haberme operado, porque una afronta el día

de otra manera cuando se mira al espejo y se reconoce como una mujer nueva, atractiva y capaz.

Ese fue el modo en que me enfrenté al cambio tras la separación de Humberto, aunque de nuevo recaí y fue necesario volver a empezar. Tenía que emprender mi recuperación por algo aparentemente más sencillo que mi apariencia física —hace ya muchos años que no me preocupan las arrugas—, y yo aún no sabía nada de la «juventud emocional» ni de otros términos parecidos que me resultaban tan complicados. Tampoco en mi entorno se habla de los sentimientos de las personas con esa profundidad. Analizar todo esto y a mí misma ha sido un trabajo que he aprendido y que aún hoy pongo en práctica, sobre todo a la hora de expresar con palabras y dar forma a mis pensamientos. Así que para llegar hasta ahí tuve que acceder por una puerta de entrada más sencilla: una dieta de adelgazamiento que me iba a venir muy bien para sentirme mejor y poder verme más guapa y joven delante del espejo. El nuevo bache, mi recaída tras la cirugía, había dejado en mí doce kilos de más que no sabía cómo quitarme. Pensándolo bien, parecía fácil: a las dietas sí estaba acostumbrada, había hecho cientos en mi vida y, aún no sé ni cómo, me lancé... O, mejor dicho, simplemente me dejé llevar.

Cuando una siente que ha tocado fondo, la única posibilidad que se le presenta es escalar hacia arriba. A finales de diciembre de 2012, a través de Yolanda, que es la persona que lleva todos mis asuntos, me llegó una oferta insólita que no me podía creer. Pensaba que era una broma. Me proponían trabajar en televisión y el trabajo consistía en perder los kilos en una sección que se llamaría *Adelgaza con Carmen Bazán*. Como digo, al principio no me lo creí. Cada vez que lo pensaba, sentía miedo, temblaba... Durante días estuve meditándolo. Yolanda y mi hija Carmen sopesaban los pros y los contras y yo asistía, muda, a sus comentarios. Sabía que ellas tomarían la decisión correcta.

Hacía muchos años que había abandonado el mundo de la televisión, la prensa y las revistas del corazón, y tenía miedo. En realidad, me daba pánico afrontar cualquier cambio: lo desconocido, la posibilidad de decir cualquier cosa que pudiera enfadar a los míos, hacer daño a algún ser querido, qué dirían mis hijos, los vecinos del pueblo... Todo eran dudas. Estaba tan encerrada en mis miedos y me sentía tan insegura que no era capaz de ver nada en esta propuesta que pudiera ser beneficioso o que, simplemente, me hiciera sentir bien. Tanto Carmen como Yolanda me ayudaron a despejar mis dudas, porque para mí no era fácil tomar una decisión tan importante. Poco a poco comencé a darle vueltas, a poner lo positivo en un platillo de la balanza, y en el otro todo lo negativo que le veía al asunto. Y gracias a ellas, al final me lancé. Confié en su criterio y empecé una aventura que ha sido de lo más gratificante.

Ahora lo sé: estaba dando el primer paso para sentirme una mujer libre. Tanto si decía que sí como si rechazaba la oferta, sería la primera decisión que tomaba por mí misma en décadas, sin consultar a nadie más de lo imprescindible. Ahora me doy cuenta de que toda la vida habían decidido por mí, desde lo más básico a lo más importante. Nunca tuve la última palabra en mi casa —bueno..., ni la última ni la primera—, así que el mero hecho de dar un paso al frente y decir que sí a la propuesta era ya algo nuevo: tenía que

decidir sola, con mi único criterio como guía y sin pensar en las posibles críticas de los demás. O, mejor aún, saltando por encima de ellas.

Había que empezar de alguna manera a salir del pozo en el que me encontraba y decidí empezar por la dieta, aunque fuera televisada. Total, si había vivido un divorcio delante de toda España, si había tenido que ver las infidelidades de mi marido en televisión, ¡qué más me daba asistir también a mi propia dieta de adelgazamiento!, ¿qué daño le podía hacer esto a nadie? De nuevo el cambio físico como motor para el cambio interno... Así que dije que sí. Pero estaba muerta de miedo.

Y de este modo conocí a dos mujeres fabulosas, dulces pero con coraje, con las que he entablado una amistad que ha traspasado el trabajo y se ha convertido en una relación personal muy estrecha. A mí, desde luego, ya me tienen para lo que quieran.

Melu, mi entrenadora y dietista, practica y participa en competiciones de culturismo y, por encima de todo, es un ser humano extraordinario, cualidad que comparte con Cristina, mi formadora en inteligencia emocional. Gracias a su trabajo también he sido capaz de ofrecer este testimonio de lo que he sido, lo que soy en este momento y lo que quiero llegar a ser en un futuro próximo.

Se lo debo a ellas y a toda mi familia, a mis amigas y a todas las personas que me animan por la calle, en el tren, en el supermercado..., a todas las señoras que continuamente me repiten que me he convertido en un modelo para ellas. ¡Quién me lo iba a decir! Tan solo por esto ya merece la pena todo el esfuerzo y el sacrificio que he hecho.

Recuerdo ahora con una sonrisa los temores que me asaltaban continuamente. Al principio me paralizaba el miedo hasta el extremo de que no podía ni entrar en el gimnasio. Recuerdo también las primeras sensaciones, porque mis inseguridades me detenían más que mi torpeza o mi falta de habilidad. Y es que hoy sé que todo lo que he conseguido ha sido gracias a la seguridad que fui adquiriendo en mí misma. No tanto a la destreza, a la resistencia o a la fuerza que ponía en cada uno de los ejercicios, sino a cómo afrontaba las clases, al cambio progresivo de mi actitud hacia el trabajo físico que me exigían.

Y si eso era así con respecto a la parte física, aún más temerosa me sentí el primer día que empecé a hablar de sentimientos y emociones. Yo era una mujer desorientada que centraba mi vida en dedicarme a los demás, nunca a mí misma. Ahora sé que de esto se daba cuenta todo el mundo menos yo. Lo que empezó siendo un reto sencillo para bajar peso y ponerme en forma se transformó en toda una aventura personal de descubrimiento de mí misma, una terapia que no consistió en convertirme en una mujer nueva, diferente de lo que soy y he sido siempre, sino en encontrar todo lo que había en mí, lo que siempre había tenido pero que estaba oculto: la Carmen Bazán arrojada y valiente que llevaba silenciada cuarenta años.

Para empezar a caminar hacia adelante primero hay que intentar soltar el lastre que te tiene anclada en el pasado. Hay que ir ligera de equipaje. Así que lo primero que empecé a trabajar fue el origen de mi falta de autoestima y de esa pena extraña, que llegaba sin

avisar, que me poseía de repente sin saber por qué y que, simplemente, me hacía ponerme a llorar sin motivo.

Que yo era una mujer con miedo se veía claramente. Empezar este camino por un lado me entusiasmaba y me daba la oportunidad de hacer cosas nuevas, de volver a recuperar la ilusión de despertarme por las mañanas con una tarea por delante, pero por otro me aterrorizaba, porque temía que pudiera no salir bien y estrellarme física y moralmente. Vamos, como suele decirse, me daba miedo que fuera peor el remedio que la enfermedad.

Es verdad que no era la primera vez que realizaba un trabajo que me obligaba a ponerme delante de las cámaras y de los periodistas, porque durante años, siempre en el mes de enero, he colaborado con una marca en la promoción de la dieta de la alcachofa. Pero este nuevo proyecto en el que me embarcaba suponía romper el alejamiento de la televisión que había mantenido durante cinco años. Reconozco que me inquietaba y, de hecho, sentí un pellizco en el estómago que me mantuvo en vela gran parte de la noche anterior al primer día de programa. Expectación, miedo, desconfianza... Para colmo, tenía que trabajar con una *coach*. Pero, ¿qué era eso? Ni siquiera se me da bien pronunciar palabras en inglés, y temía que fuera algo que no tuviera que ver conmigo y que me hiciera sentir incómoda. Peor aun: pensé que ni siquiera iba a entender lo que esa persona me decía o lo que quería de mí. Ya he dicho que hace años había ido a la consulta de un psicólogo que no me había ayudado nada, y estaba muy escéptica. Todos a mi alrededor me aseguraban que aquello no tenía que ver con nada de lo que yo había probado antes.

Bajo ningún concepto quería hablar de mi vida privada ni involucrar en este proyecto a mis hijos, a mis nietos y a mi familia política. Estaba realmente asustada. De hecho, en la primera sesión que tuve con Cristina, pedí a Yolanda que estuviera conmigo. En el programa decían que no era posible, pero era tal mi inseguridad y mis temores que estaba temblando y necesitaba a mi alrededor a mi gente para que me reconfortara. Al final, Yolanda se sentó en un lugar discreto, fuera de las cámaras, y estuvo conmigo las dos horas que duró mi entrevista con Cristina. ¡Qué mujer! No tengo más que buenas palabras para ella, porque desde el primer momento me conquistó y gran parte de mis temores se disiparon. Me explicó que su labor era trabajar conmigo todo el aspecto emocional que estaba fallando en mí desde hacía años, trabajar en la mejora de mi autoestima y en el abandono de mis inseguridades. Me explicó que ella estaría a mi lado para hacerme sentir fuerte y darme la valentía y la constancia que necesitaba para triunfar en mi objetivo: perder los quince kilos que me sobraban. Así que igual que tenía una entrenadora deportiva, tendría que poner mis emociones a «hacer ejercicio».

Desde el primer momento me di cuenta del miedo que me daba todo en la vida, desde las cosas más sencillas a las más importantes. Y mi miedo entonces era que alguien se pusiera a hurgar en mis sentimientos. Hace muchos años que tengo las lágrimas siempre asomando. Soy llorona tanto para celebrar una noticia feliz como para mostrar cuándo me siento desgraciada, y no me apetecía ponerme a llorar a las primeras de cambio.

Era consciente de que estaba metida en un pozo del que no podía salir así como así, un agujero oscuro en el que no se veía la salida. Lo sabía, pero ni me dejaba ayudar ni quería pedir ayuda. Sin embargo —y esto ya era un paso—, ahora estaba dispuesta a que vinieran a socorrerme, a extender la mano para que me ayudaran a salir del pozo.

En lo relativo a mi situación emocional, siempre había apartado lo que sentía como negativo sin afrontarlo. Era la técnica del avestruz, que tan malos resultados me había dado hasta entonces: intentar que pareciera que no existían los problemas, en vez de ir a su encuentro y atajarlos. Con el tiempo he comprendido que las emociones, hasta las que no nos gusta vivir, no son ni buenas ni malas sino que, sencillamente, nos sirven porque nos dan información sobre cómo nos encontramos por dentro. Hay que aprender a reconocerlas, saber dónde las sentimos en nuestro cuerpo y, por último, manejarlas con inteligencia.

Poco a poco empecé a tomar confianza, fui capaz de reconocer que había pasado por una depresión y que me costaba mucho hacer mi vida normal y, lo que es fundamental, ser feliz. Mis sentimientos eran muy contradictorios: por un lado me daban envidia las personas que tenía a mi alrededor porque eran felices y yo no sabía cómo lo hacían, pero por otro esto me hacía sentir muy mal y me avergonzaba ver cómo había gente que, estando en situaciones peores que la mía, teniendo problemas económicos, sin trabajo e incluso pasando por una enfermedad, eran capaces de animarme a mí para salir de la depresión. Me sentía frívola y superficial por estar mal por tan poca cosa. Pero tampoco podía hacer nada por evitarlo.

Recordar ahora todo aquello me reconforta. Y soy capaz de reconocer lo que muchas personas me decían de corazón: que soy una buena mujer, sin rencor, que solo pienso en mis hijos y en no hacer daño a nadie. Una mujer valiente, aunque yo no lo supiera, que quería conseguir sus objetivos y que tenía miedo de no poder hacerlo. Reconocer que hay algo que quieres cambiar y ponerse manos a la obra es un gran signo de valentía. Tuve claro desde el principio que una mujer de mis características, con sesenta y ocho años, una educación y un pasado como los míos, podía cambiar, reinventarse y mejorar. Todos somos producto de nuestras experiencias. Experiencias que van creando creencias y en las que hay emociones que nos dejan huella. Todas estas emociones negativas que no han sido digeridas se van guardando en nuestro cerebro, en una especie de cajita. Esta cajita, que tiene una combinación mágica para abrirse, estará escondida hasta que entrenemos a nuestro cerebro para descubrir la clave que la abra y poder empezar así a trabajar esas emociones.

A preguntas como «¿quieres?, ¿puedes?, ¿te lo mereces?», respondí con un sí rotundo. Desde ese momento firmé un compromiso conmigo misma. Si fallaba, sobre todo me decepcionaría a mí misma, que por primera vez sentía que era capaz de levantar el vuelo y decir una palabra que nunca antes me había atrevido a pronunciar: libertad.



## 5

# GUERRA A LOS KILOS

El cambio físico que experimenté nada más comenzar la dieta me ayudó mucho. Era el aliciente perfecto para seguir motivada y no caer en la tentación de la comida, hacia la que siempre he sido muy débil: a las pocas semanas ya me cabía ropa antigua que llevaba años sin poder ponerme y los kilos disminuían en la báscula con enorme rapidez. Todo parecía ir sobre ruedas. Hacía un sacrificio, pero estaba consiguiendo el objetivo. Comencé a encontrarme mucho mejor desde que inicié el tratamiento y empecé a practicar deporte de manera regular. Fue importante adquirir una rutina, tanto de alimentación como de ejercicio: ir a Madrid todas las semanas, acudir al gimnasio y ser constante en las cinco comidas diarias me mantenía ocupada, me exigía un horario, una disciplina. Y al mismo tiempo, como si fuera un milagro delante de mis ojos, me iba viendo mejor cada día. Enfrentarme al espejo por las mañanas estaba dejando de ser un suplicio y cada vez me daba menos miedo. Y así, como me veía mejor físicamente, comencé a usar ropa de colores que pensaba que nunca más volvería a llevar: chaquetas de color rojo, pantalones blancos... Puedo decir que me gustaba más a mí misma, y así me encontré dentro en una especie de círculo de satisfacción: esforzarme en estar mejor me hacía verme bien, y verme bien me animaba a continuar. Sé que no todo es el físico. El ejercicio y la dieta son ayudas muy importantes, pero lo fundamental es gustarse y valorarse por dentro, adquirir seguridad en una misma, lo que los psicólogos y quienes saben de esto llaman «educación emocional». Eso es lo que me iba a dar la felicidad, y estaba dispuesta a ir a por ello.

Esto es lo que supuso en mi día a día seguir una estricta dieta de adelgazamiento y acompañarla de un programa de ejercicio físico aún más duro. Poco a poco me fui dando cuenta de que perder peso me hacía ganar en confianza, superar miedos, plantearme retos, alcanzarlos, sentirme sexy, trabajar la coordinación y la agilidad, ejercitar el corazón, disciplinarme, liberarme de un sentimiento tan inútil como es el de la vergüenza, y reírme de la satisfacción que todo eso me producía. Sobre todo reír, a mandíbula abierta, sin cortapisas, sintiéndome bien y feliz.

A veces pienso que la dieta y el deporte deberían haber llegado antes a mi vida. Y no solo porque este ha sido el camino para ganar en seguridad, sino porque he encontrado una vía de disfrute que antes desconocía. Ahora puedo calcular el tiempo que paso con la sonrisa plantada en la cara y estoy en condiciones de asegurar que se ha multiplicado por mil. La risa ha sido importante para llevar todo esto hacia adelante. Durante el proceso he pasado muy buenos ratos, pero siempre tuve que tener la guardia alta, motivarme, ponerme las pilas y no desfallecer. Porque hubo días —no puedo negarlo— en los que también me daban ganas de llorar y tirar la toalla.

Yo tengo voluntad, he ganado mucho en disciplina y me conciencié de que era capaz de superar el reto que me había impuesto. Pero no soy una *superwoman*, sino una mujer normal con sus virtudes y con muchas debilidades. De hecho, este es otro de los grandes descubrimientos que he hecho. El mundo es de y para las mujeres reales, no para heroínas, ni para modelos o actrices famosas que solo existen en la pantalla o en las páginas de las revistas. El mundo se lo «meriendan» las personas que ponen todo su empeño en conseguir las cosas que quieren pero que de vez en cuando fallan. Que hacen las cosas lo mejor que pueden pero que en algunas ocasiones cometen un pecado, ¡o un pecadillo!... Lo importante es asumirlo, tenerlo en cuenta, y cuando resbalamos, no perder el equilibrio y seguir con la mirada puesta en el horizonte, que es lo que nos ha traído hasta aquí.

Quiero decir con esto que, como nunca antes me había sometido a un régimen tan estricto —ni en lo físico ni en lo alimenticio—, hubo días en los que sufría mucho y, como compensación por el sacrificio, me permitía «pecar», caer en alguna tentación: el pan, las salsas, los dulces, algún frito... Todo lo «prohibido» se me paseaba por la cabeza muchas noches al acostarme, como en esos dibujos animados donde vuelan las bandejas de comida humeante y deliciosa delante de los personajes sin que puedan alcanzarlas.

La dieta a la que me he sometido para perder hasta quince kilos es muy dura, la más estricta que he hecho en mi vida: oscila entre las mil doscientas y las mil quinientas kilocalorías diarias. Igual sucede con el ejercicio físico y el entrenamiento. Es un programa durísimo. Yo era una mujer acostumbrada a salir a andar a diario, hasta cuatro kilómetros por los caminos cuesta arriba del pueblo, pero esto no tenía nada que ver. Ahora sí que iba en serio.

Al empezar este estricto programa de pérdida de peso yo usaba ropa de la talla cincuenta y pesaba ochenta y siete kilos. El objetivo era bajar a una talla cuarenta y dos y a setenta y dos kilos en menos de seis meses. Estaba claro que no iba a ser un camino de rosas. Se trataba de un reto que requería mano dura por parte de los especialistas que me trataban y mucha disciplina por mi parte. En esto de las dietas de adelgazamiento y la mejora del aspecto físico lo mejor es no obsesionarse y hacer las cosas sin prisa pero sin pausa. Por eso, en mi caso, fue importante trabajar con una fecha límite. Yo nunca he sido una persona disciplinada para este tipo de cosas, nunca le encontré nada malo a comerme un dulce o a mojar pan en las salsas. Guisar, disfrutar con la comida e intercambiar recetas con la familia y las amigas forman parte de mi cultura y de mi disfrute personal, así que era —y lo sigue siendo— peligroso relajarse.

Y es que si en algo fallé al principio fue en lo mucho que me costaba seguir al pie de la letra lo que me decía mi entrenadora, sin saltarme una sola coma, una sola comida, no alterar el orden de los alimentos ni las cantidades. Cuando no he sido exacta —y he comido incluso menos de lo que se me indicaba—, la dieta no me ha servido de nada y no he logrado perder peso. «Tienes que hacer las cinco comidas al día, aunque no tengas hambre. Es como tomar una pastilla para el corazón: debes hacerlo como y cuantas veces al día te diga el médico», me repetían una y otra vez. Pero nada, que no me convencía... Cuando no perdía peso, me desanimaba y dejaba de comer de forma

radical. Había días en que me ponía a beber agua para llenar el estómago y no cenaba. Me obsesionaba con el peso y no era capaz de comer, cuando lo que hay que hacer es justo lo contrario, no saltarse ninguna comida y obligar al estómago a trabajar y a quemar calorías. Otras veces me servía medio platito de alcachofas para almorzar —que son muy buenas por sus capacidades diuréticas— y el otro medio que había sobrado me lo comía por la noche. Nada más; apenas dos tazas de café solo que me hacía en casa por las tardes. Parecía imposible, pero esa semana me estancaba y no era capaz de perder ni un solo gramo.

Normalmente mis hijos —casi siempre Carmen y Víctor, Jesús cuando puede..., solo falta Humberto, que vive fuera de España— vienen a casa a comer a diario y ellos no entienden de dietas. Están delgados y fibrosos de manera natural, como yo cuando era joven, y no saben lo que es un sacrificio en la mesa. Ha sido el colmo de mi tortura: hervir un pescado para mí mientras guiso para ellos costillas en salsa, frío huevos y patatas y preparo cocidos y potajes. Yo los veía comer con apetito, me felicitaban por lo bien que había quedado tal o cual plato y, claro, a mí se me quitaban las ganas de comer lo que había en el mío. Y es que esta dieta que he seguido es muy sencilla —al menos lo es para casos como el mío—, pero solo funciona si se sigue a pies juntillas.

Eso sí, lo bueno es que no hacen falta pesos, ni alimentos exóticos, ni extrañas mezclas de alimentos. El secreto está en eliminar las grasas de manera radical, reducir los hidratos de carbono al mínimo y potenciar el consumo de proteínas, sobre todo las del pollo y el pescado. Empecé con un régimen de quince días en el que estaban descartados los hidratos de carbono y la fruta, que, según me explicaron, se convierte en azúcar y el cuerpo la metaboliza en forma de grasa. Reconozco queme costaba la propia vida desayunar veinte gramos de jamón sin poderlos acompañar de pan. Una loncha de jamón triste y sola en un plato junto a una taza de café con leche desnatada... Ni siquiera podía tragármela, y es que parecía que mi cuerpo la rechazaba.

El resto era igual de sencillo: apenas algo de carne desgrasada, tortillas y pescado, acompañados de verduras y hortalizas para las comidas principales, y yogur y leche desnatada entre horas. Nada de pan, patatas, dulces, pescado frito o guisos. Parece sencillo, pero cuesta muchísimo mentalizarse, ponerse manos a la obra y ajustarse a una disciplina tan estricta. Los días se me parecían demasiado unos a otros como para, además, privarme de la pequeña alegría que da un pastel. Pero tenía que aguantarme, no quedaba otra.

A mí, además, me gusta presumir de buena cocinera, y esto ha complicado el asunto. Me entretengo horas y horas con los platos que más les gustan a mis hijos y que tienen, seguro, un montón de calorías más que las recomendables para las personas que están tratando de adelgazar: las costillas picantes en salsa y los anetos —una modalidad de flamenquines en salsa que aprendí a cocinar en Jerez de la Frontera y que son típicos en mi casa— son sus preferidos. Quiero decir con esto que, para colmo, no conozco muchas recetas para dietas bajas en calorías. Quizá tan solo las ensaladas, que también gustan mucho en casa y que yo preparo con los ingredientes más ricos de las huertas de El Bosque.

Nuestro pueblo, además de por sus carnes de caza y sus chacinas, es muy conocido por los productos de la tierra. De hecho, hay centenares de huertos repartidos por todo el pueblo e, incluso, los lugares más conocidos ahora llevan el nombre de las antiguas huertas sobre las que se han construido. Aquí los tomates saben a tomate —algo que ya no sucede en casi ninguna parte— y las verduras son grandes e irregulares, pero muy sabrosas. Desde hace unos años, además, se han levantado en la zona varios huertos ecológicos que surten a todo el pueblo y en los que yo he comprado todos los productos con los que me he alimentado en los últimos meses. Tengo suerte de que a mi hijo menor le encante comer sano, y en los últimos tiempos he sustituido el placer de guisar mis platos tradicionales por el de la cocina *light*, con un montón de variedades de verduras de las que disfrutamos mucho en casa, principalmente la alcachofa, que es la más indicada en la dieta que yo he seguido, porque, como ya he dicho, además de tener muy pocas calorías, ayuda a eliminar líquidos.

He introducido también el queso fresco entre comidas —a media mañana y en las meriendas, para hacer cinco comidas al día—, que es otra de las grandes especialidades de El Bosque. La cría de vacas, ovejas y cabras, tan característica de la zona, hace del pueblo un lugar famosísimo por sus quesos, curados en su mayoría. Pero el queso fresco tiene fama mundial. Las ovejas merinas de la Sierra de Cádiz y las cabras payoyas son la base de este producto del que —¡menos mal!— no me he tenido que privar. Los quesos blancos han supuesto una parte fundamental de mi alimentación «entre horas», como la llamaban en los partes semanales de alimentos que he tenido que cumplir sin saltarme ni una coma. Hay recetas muy sencillas para hacer ensaladas de queso fresco, muy típicas en nuestra zona, que se preparan mezclando los mismos ingredientes del gazpacho, aunque enteros (tomate, pimiento, pepino y cebolla), con el queso blanco.

Y así, aunque tengo que renunciar a muchos de los placeres en la mesa, lo compenso con otros que le dan fama a El Bosque y que ya forman parte de mis hábitos en casa. Es el caso de todo tipo de hongos, setas y champiñones, que tanto abundan en la zona. De hecho, es uno de los principales *hobbies* de los vecinos de Ubrique y El Bosque: salir a buscar setas después de los meses más lluviosos, en otoño y primavera. Las setas proporcionan muy poca energía, entre veinticinco y treinta y cinco kilocalorías por cada cien gramos —tienen casi un noventa por ciento de agua—, así que son perfectas para las dietas estrictas. Aquí todos entendemos mucho de setas, y la Sierra de Grazalema es uno de los mejores lugares de Andalucía para recogerlas (hay hasta cien especies diferentes). Nuestros restaurantes están especializados en platos elaborados con ellas y son muy sencillos de hacer. Aunque hay miles de recetas diferentes, para la dieta es mejor hacerlas al vino, a la plancha o a la brasa, que es como más se destaca su sabor. También pueden hacerse revueltas con huevo, algo que no he tenido permitido hasta las últimas semanas. Y también las utilizamos como el mejor acompañamiento para las carnes típicas de la zona —todas las de caza—, algo de lo que tampoco he podido abusar, o sea, otro de mis «castigos» personales cuando me ponía en casa a cocinar para los demás.

Y no se me puede olvidar la trucha, que es un emblema de la gastronomía de El Bosque. El río Majaceite surte de las mejores truchas de toda Andalucía, y en su piscifactoría se pueden comprar algunas piezas que dan miedo de lo enormes que son. La trucha a la sal —que se cocina de una manera parecida a la dorada—, sencillamente a la brasa, o al horno con jamón —tan sencillo como abrirla por la mitad, introducirle lascas de jamón en el interior, sazonarlas al gusto y hornear— es uno de los manjares de nuestra tierra, y de este sí que he podido abusar todo lo que he querido en este tiempo. Yo, además, no soy demasiado amante de la carne —y aún menos de la de caza, que tanto gusta por aquí—, así que el pescado se ha convertido en parte indispensable de mi nueva dieta.

Pero también me han enseñado a sustituir placeres. Me explico: el placer de ponerse delante de buena comida —que es toda la que engorda, no nos engañemos— hay que reemplazarlo por el de mirarse al espejo, subirse a la báscula y comprobar cómo la dieta va teniendo efecto. La recompensa es el mejor aliado para justificar los sacrificios. Me ha animado mucho ver que la evolución era más rápida de lo que esperaba, y más constante. Me encantaba durante esos días darle la vuelta a los papeles en los que la entrenadora me había escrito los «deberes» de la dieta y leer en la ficha correspondiente al sábado: «Si te peso el viernes y has bajado, come con tus amigas». Es lo que se llama una «comida trampa». No afecta a la dieta, se pueden seguir perdiendo kilos o, al menos, no ganar ni un gramo, pero es un enorme aliciente de cara al lunes siguiente. Funciona para seguir motivada y volver a la rectitud del trabajo con las pilas cargadas y las ganas de seguir intactas.

Los kilos de más en una persona de mi edad son una fuente de problemas, de enfermedades, de pérdida de calidad de vida. Estar delgados previene enfermedades como la diabetes y la hipertensión, así como problemas del sueño y del corazón. Me gusta pensar esto cuando estoy a punto de caer en los brazos de un bollo de pan o del almíbar de una torrija. Volveré a ellos algún día, porque no quiero ser una defensora a ultranza de una vida encadenada a la dieta, pero mucho menos que antes y con más cabeza, pensando siempre que el dulce o las grasas son un lujo y un capricho dentro de mi dieta, no un alimento habitual. Ahora bien, para todos aquellos que deseamos alcanzar una meta, hay que saber que debemos contar con un periodo de fuerza de voluntad y estar dispuestos a hacer sacrificios. El resto es, sin duda, más fácil: mantenerse en el peso, hacer ejercicio y comer con sentido común y sin excesos, pero también sin obsesiones.

Es verdad que las dietas para adelgazar van y vienen en función de modas y según lo que la ciencia va descubriendo. Quizá por eso lo que más me convenció de la mía fue que no era un régimen extravagante, ni una dieta milagro, ni llevaba palabras extrañas de esas que impactan mucho pero que la mayoría de las personas normales desconocemos su significado real: macrobiótico, vegano, etc. He seguido una dieta clásica, donde lo más importante es, además de la forma de comer, la combinación de los alimentos, que dan como resultado «un equilibrio metabólico», según me explicaron, entre lo que se come y la actividad física que se realiza. No quiero decir con esto que haya que entrenar como si

una fuese a ir a las olimpiadas —aunque durante este tiempo a mí me lo pareciera—, pero sí sé que ya no voy a abandonar un entrenamiento constante y una vida activa. «La dieta es un juego de proporciones para engañar al cuerpo y obligarle a quemar calorías», me decían. «Solo hay que combinar bien las cantidades de hidratos, proteínas y grasas, y seguir las indicaciones como si estuvieran escritas en la receta de un médico».

Antes de todo esto realmente pensaba que no había solución para mí. Había probado absolutamente todo lo que había en el mercado —como dije antes, incluso sesiones de acupuntura—, pero nada me había funcionado. El problema no eran las dietas. El problema era yo, que no me sentía capaz de nada, que había perdido la confianza en mí misma y que, sin darme cuenta, a lo único que aspiraba era a un milagro mientras comía todo lo que se me antojaba, sin control y a la hora que fuera.

Ahora sé que en cuestión de dietas y de adelgazar, los milagros no existen. Mi tratamiento ha sido un gran ejemplo de todo lo que supone ponerse un objetivo y cumplirlo. No he sido de esas mujeres imposibles que salen en los espacios publicitarios de las cadenas temáticas, esas que entran en un túnel con noventa kilos y salen por otro con quince menos en apenas unos segundos. Aquí no hay actos de fe ni fórmulas mágicas. Semana tras semana he ido viendo la evolución, el sufrimiento, también las alegrías, los sacrificios y la voluntad, las lágrimas y las risas. Y las traiciones de la báscula, porque en medio de todo el proceso he llegado incluso a coger peso. Me desmoralizaba, claro, y volvía a casa hundida, recordando tiempos pasados en los que llegué a creer que no valía para nada. Pero mi compromiso y la ayuda de los profesionales que en todo momento me han acompañado han sido fundamentales para levantarme al día siguiente con las mismas ganas.

Así que hay algo fundamental, y es estar concienciada. Yo no empecé la dieta hasta estar bien convencida de que realmente quería adelgazar. Antes no es que no quisiera, sino que *no lo quería tanto*. Ahora que me paso las noches leyendo revistas y que me rodeo de tanta gente interesante, escucho frases magníficas que se me quedan grabadas. Y una de ellas tiene mucho que ver con lo que estoy contando. Viene a decir que cuando alguien no consigue alcanzar su objetivo en la vida es solo por dos razones: o porque no lo deseaba, o porque *no lo deseaba tanto*. Yo creo que es absolutamente cierto. Todo lo que implica un sacrificio se valora mucho más que lo que te viene dado.

Pero no hay que tener prisas. Lo importante es estar convencida. Y yo me conciencí tanto que ya soy capaz por mí misma de poner en práctica todos los trucos que me han ido explicando en este tiempo y que son la base para no volver a recuperar los kilos de los que tanto esfuerzo me ha costado liberarme. Sé que mi vida va a ser otra, y no solo en lo emocional, también en todo lo que tiene que ver con el cuidado del cuerpo, que no es más que el paso previo para el cuidado de la mente. Por ejemplo, he aprendido que nuestro cuerpo se pasa el día consumiendo energía, continuamente, sin necesidad de hacer nada. Solo para mantener la temperatura ya necesitamos quemar «combustible».

El cuerpo coge esa energía de dos formas diferentes: de los alimentos que comemos o de las reservas acumuladas. Por eso eran tan importantes las advertencias sobre la mejor forma de alimentación para que mi cuerpo se dirigiera a la pérdida de peso: darle menos

cantidad de ese combustible que el cuerpo guarda para las épocas de mayor gasto de energía —principalmente son los hidratos de carbono— y dejar que vaya consumiendo de esas reservas. Por tanto, adelgazar consiste en no darle al cuerpo más energía sobrante, sino el alimento necesario para el consumo diario.

Dicho así parece muy simple, pero hay que hacer muchas combinaciones más para conseguir que una mujer de mi edad, ya pasada la menopausia, que ha llegado a pesar casi noventa kilos, baje de peso con naturalidad. Y es que otro de mis grandes enemigos a estas alturas de mi vida era y es la retención de líquidos que se acumulan en las articulaciones, sobre todo en los tobillos y las muñecas, y que impide que me pueda ver más delgada porque no ayuda a la disminución del volumen corporal. Así que para combatirla me hice yo misma un programa de infusiones y bebidas diuréticas que hoy sigo tomando, aconsejada, claro, por los dietistas y médicos que me reconocieron antes de empezar la dieta.

En vez de tomar mil tipos de infusiones diferentes a lo largo del día, yo prefiero hervirlas todas juntas en una cacerola y hacer un preparado que voy bebiendo poco a poco durante todo el día. Lo hago con cola de caballo, té verde, manzanilla y melisa. Para darle un sabor más reconocible a mi paladar, añado canela y limón, que además tienen propiedades adelgazantes.

Las cualidades de la cola de caballo son muchas y estupendas para las mujeres de mi edad. La acción más destacada es la diurética. Por eso me la recetaron, tanto para remediar la retención de líquidos localizada como para otros problemas urinarios, y, sobre todo, para perder peso. Además de contribuir a eliminar el exceso de líquidos, lo que supone una pérdida muy importante de peso al comienzo de las dietas para adelgazar, favorece la eliminación de toxinas, y esto ayuda a recuperar el equilibrio corporal y a reducir también el sobrepeso. Tiene la capacidad de fortalecer las articulaciones, una cuestión fundamental para las mujeres de mi edad, a las que los problemas de huesos nos acechan más que a los hombres. En definitiva, fue y sigue siendo uno de los mejores aliados.

En cuanto al té verde, en la herboristería en la que compro las cantidades a granel para elaborar los preparados, me dicen siempre que es la bebida que más beneficios aporta al ser humano. Sin exagerar —porque todo es cuestión de modas y esto de las diferentes clases de té es una de ellas—, lo cierto es que, a pesar de no tener un sabor muy de nuestro gusto, sí es un gran remedio contra el envejecimiento (y a mí ya me tenía ganada con eso), además de ayudar a perder peso. He leído incluso que es un excelente anticancerígeno, pero eso ya es otro cantar y, por supuesto, son los médicos y expertos los que tienen autoridad para pronunciarse sobre estos asuntos. Y finalmente está la melisa, que ayuda a hacer las digestiones y tiene un efecto relajante, así que es perfecta para tomarla por las noches antes de dormir.

A las personas que sean muy «dulceras» les voy a dar un consejo, ahora que nadie nos oye: si no son aficionadas a la sacarina, a la sacarosa o a otros edulcorantes artificiales (a mí, particularmente, no me gustan nada), estas infusiones (y también el café) se pueden servir con azúcar de caña o azúcar moreno. Tiene muchas menos

calorías que el azúcar convencional, da mucho más sabor —aunque es cierto que endulza menos que la blanca— y, de paso, ayuda a quitarse las ganas de tirarse en plancha a la despensa a por un pastel, un trocito de chocolate o algo igual de calórico para picar entre horas. Yo no soy muy aficionada a los alimentos dulces, pero sé que funciona.

Reconozco que la recta final de la dieta se me hizo durísima y muy pesada. Con lo que yo soñaba —me daba la sensación de que todos los días comía lo mismo, y llegué a hacerlo ya sin ganas, casi por inercia, porque había perdido el apetito— era con un plato enorme de patatas fritas con huevo, y todo —¡cómo no!— con pan mojado en la yema.

Pero voy a volver a concentrarme en los trucos caseros para perder grasa, porque esto que acabo de contar, lo de pensar en huevos y patatas, es siempre un camino muy peligroso. Siguiendo con los líquidos «desengrasantes» —por llamarlos de algún modo—, otra bebida muy indicada para rebajar la cantidad de líquido retenido en el organismo es mezclar el zumo de un limón en un litro de agua y beber dos vasos antes de cada comida. El zumo de limón es muy bueno para realizar ciertas dietas depurativas y da muy buenos resultados para perder peso. No obstante, lo mejor es tomarlo en ayunas. Es la mejor hora para depurar el organismo y eliminar las toxinas acumuladas. Junto a esto hay que tener presente el efecto regulador que tiene en nuestro metabolismo, además de ser una buena forma de ponerlo a funcionar nada más levantarnos.

Pues no es poca cosa... Para una mujer con tan escasa disciplina a la hora de sentarse a la mesa como era yo, acostumbrada no solo a comer, sino a cocinar todos los manjares de la Sierra de Cádiz —¡y ninguno sirve para adelgazar!—, todo esto supuso un esfuerzo descomunal que no se quedó ahí, sino que, además, como ya he dicho, estuvo acompañado de deporte. Otra de las cosas que ahora descubro que antes sentía que no podía hacer. Es la combinación perfecta para adelgazar, pero se trata de algo que era desconocido para mí. Cualquier esfuerzo que implicara algo más que andar lo rechazaba. Incluso montar a caballo, a pesar de que me he criado con ellos, de que todos mis hijos montan y de que los he tenido en casa durante más de veinte años. La primera vez que me subí a uno ha sido a los sesenta y ocho años. De nuevo, otro símbolo de que mi manera de afrontar la vida ha dado un giro radical.

Todo ha sucedido muy deprisa, porque el primer día que llegué al entrenamiento no había mujeres, solo un puñado de hombres musculados entre los que yo no sabía qué hacer ni cómo comportarme. Recuerda mi entrenadora que no tenía nada de forma física, tampoco fondo, que aterricé con la coordinación y el equilibrio muy perdidos y con un miedo atroz hacia lo desconocido.

Me fallaba la disciplina, no solo en la alimentación, sino también en el ejercicio. A veces me creía que por llevar toda la mañana trabajando en casa en las labores de la limpieza y por haber caminado un rato ya tenía medio programa de ejercicios hechos. Pero con eso no basta cuando el objetivo no es solo mantenerse, sino adelgazar un buen montón de kilos. Me sometían a un entrenamiento a base de ejercicios cardiovasculares —como la cinta de correr— y levantamiento de pesas con poco peso, pero muchas repeticiones. La intención, según me explicaban, es activar el metabolismo, elevar la

temperatura corporal para quemar calorías y perder peso. Y así fue. Todo un éxito, pero un esfuerzo infinito para una mujer de mi edad y con la mente tan poco abierta como la que yo tenía.

Cuando hoy se les pregunta a las personas que dirigieron mi entrenamiento en qué fue en lo que mejoré más, nunca se refieren a los aspectos físicos. Gané en seguridad y, a partir de ahí, comencé a sentir que era capaz y me animé en lo demás. Lo fundamental es creer que se puede. En el deporte, como en la vida, no hay nada tan importante como el poder de la mente.



## 6

### A MOVER ESE CUERPO

Después de meses de entrenamiento he aprendido que hay una palabra en mi diccionario particular que ya no existe: «imposible». No es que sea una palabra prohibida; sencillamente la he eliminado de mi cabeza. Cuando vi a uno de los mejores amigos de la familia perder treinta y dos kilos en apenas tres meses, lo supe. Fue mucho antes de ponerme yo en manos de mi entrenadora, cuando someterme a un programa de adelgazamiento tan estricto no es que no fuera una prioridad para mí, es que ni siquiera era un objetivo a largo plazo. Fue Josemari, el peluquero, uno de los apoyos fundamentales de mi hija Carmen y, por tanto, de todos nosotros, quien trajo a esta extraordinaria mujer a mi vida. Mejor dicho, *a mi cambio de vida*. Y fue él quien nos demostró que cualquier cosa que nos propongamos puede ser posible.

Nuestro Josemari es uno más en mi casa y lo quiero como a un hijo o como a un hermano pequeño. Al igual que mi entrenadora, es de San Fernando, la tierra de Camarón de la Isla, muy cerquita del Estrecho, donde sus vecinos están tocados por la sal y el sol, por el duende y la belleza de la bahía de Cádiz. Ahora es deportista, está delgado y fibroso, y conserva intacta su sonrisa, lo único de gran tamaño, ancho y generoso que queda en la fisonomía de aquel estilista que conocimos hace ya casi veinte años, responsable de la escuela de modelos en la que ingresó mi hija Carmen cuando tenía apenas dieciséis años. Desde entonces, Josemari nos ha acompañado en las giras, ha estado en el *backstage* de todas las pasarelas, detrás de cada sesión de fotos, de cada campaña publicitaria que Carmen protagonizaba y en las que yo me sentía en la obligación de acompañarla mientras fue tan jovencita. Después comenzó a volar sola, pero Josemari siguió a su lado y aún hoy es uno de los soportes fundamentales para las mujeres de mi familia.

Nuestra confianza en él, ya digo, es absoluta. Es motivo de guasa entre nosotros que algunos *paparazzi* lo hayan querido confundir más de una vez con una posible relación nueva que yo hubiera podido iniciar tras mi separación. Él ha sido otra de las personas que no se ha separado de mi lado en todo este proceso, que me ofreció su apoyo incondicional y su presencia constante. «Carmen, por fin ya somos novios», decía a carcajada limpia cuando veíamos las fotos que se publicaban en las revistas del corazón en las que salíamos caminando por la calle, al sol en alguna terraza o conversando en la puerta de un coche.

Cuando Josemari conoció a la que luego se convertiría en mi entrenadora personal pesaba más de cien kilos y también llegaba derrotado, después de haber probado ciento y una «dietas milagro». Perdió esos treinta y dos kilos en tan poco tiempo que a todos nos costó acostumbrarnos a su nuevo aspecto. Y no los ha vuelto a recuperar. De eso hace

ya un año y se ha convertido en un hombre deportista, lleva una vida sana, pero sin excesivos sacrificios, y está más feliz que antes, cuando cargaba ese sobrepeso descomunal y no era capaz de controlar ni su dieta ni su estilo de vida. Es por esto que cuando me decidí a afrontar el reto de adelgazar quince kilos con un programa combinado de dieta y ejercicio, apenas lo dudé: la persona idónea para ponerme en sus manos era la misma profesional que había convertido a nuestro amigo Josemari en un hombre nuevo. Desde luego, yo no la conocía, incluso al principio pensábamos que se trataba de un hombre, pero después de hablar con Yolanda, mi representante, supimos que era ella, Melu.

Solo por este ejemplo, aunque hay muchos más, es evidente que los métodos estrictos y la perseverancia de esta gran mujer —en mi caso habría que añadir también la paciencia infinita— tienen un resultado espectacular en todos los que trabajan con ella. Pero que quede claro que no es una cuestión de magia, ni de pócimas secretas. Ni siquiera de conocimientos sobre dietética, nutrición y ejercicio físico. Se trata de trabajo y compromiso. Esta chica posee algo que yo comparto y que tiene mucho en común con mi filosofía de vida, con aquello que más aprecio en los seres humanos: el valor que le da al sacrificio y al esfuerzo personal. Nunca hay que desfallecer; se trata de afrontar los retos con una sonrisa diaria y de conseguir que haya mucho más de disfrute que de obligación en la manera de enfrentar el trabajo. Yo creo que ese es uno de los secretos del éxito.

Un buen entrenador personal ha de saber perfectamente qué tiene que hacer con la persona que recurre a él en busca de ayuda. Diría que casi es necesario que tenga, en vez de ojos, un aparato de rayos X con el que detectar de dónde quitar la grasa, por dónde aumentar la masa muscular, qué resortes tocar para que el metabolismo se acelere. Y es que conocer todos y cada uno de los trucos, pautas y pasos a seguir para cambiar de aspecto, como explicaré a continuación, es fundamental. Pero también advierto: ¡siempre hay que hacer caso en todo, y a pies juntillas! A lo largo del tratamiento se insiste mucho en el valor de la disciplina, que es igual de importante que el método en cuestión. Si el entrenador trabaja, tú también tienes que hacerlo. Entrenador y paciente forman un equipo en el que cada cual tiene su cometido, y si uno de los dos no cumple con su parte, no se alcanza el objetivo y el invento no funciona.

Me viene a la cabeza aquella famosa profesora de la serie *Fama*, que veíamos todos juntos en casa en los años ochenta, pegados al televisor las tardes de domingo. Aquella maestra orgullosa y exigente que daba golpes con el bastón en el parqué de su clase de danza y le gritaba a los alumnos: «La fama cuesta, y aquí es donde vais a empezar a pagar, con sudor». Pues yo creo que este es el papel que el profesional del entrenamiento debe desempeñar, el de una dura institutriz, defensora de la disciplina y la constancia como únicas armas para lograr los objetivos que nos proponemos en la vida. Aunque, eso sí, siempre con una palabra amable.

En mi caso particular, aceptar el reto de hacer de mí una mujer joven a los sesenta y ocho años, dejar mi cuerpo reducido a setenta y dos kilos y sustituir mi grasa corporal por masa muscular y buen tono físico, requería un trabajo duro, realmente complicado.

Y es que reconozco que no siempre he sido una alumna aplicada ni una clienta fácil: me he saltado la dieta más de una vez y me cuesta confiar y deshacerme de viejas creencias. Por eso ha sido necesario emplear conmigo un poquito de mano izquierda, de paciencia y buen humor para hacerme pasar por un aro por el nunca nadie había conseguido hacerme pasar.

Yo he ido trabajando a base de pequeños retos. Para dulcificar mi entrenamiento particular y hacer que el trabajo duro se pareciera a un juego, ha sido necesario combinar la tabla de ejercicios original con la práctica de una serie de deportes específicos muy recomendados para las personas de mi edad. En estos cuatro meses he hecho de todo. La palabra «reto» es exacta para definir cada una de las pruebas que he ido superando, algunas por obligación, otras por vergüenza torera y, las menos —lo reconozco—, por entusiasmo personal.

Acepto el reproche: a veces he sido la mujer del NO. En algunas ocasiones mi primera reacción era negarme a lo que se me proponía si era nuevo o desconocido. Después lo terminaba haciendo, pero había que darme tiempo y convencerme. Lo admito, pero no conozco a muchas mujeres de mi edad y mi educación que hubieran accedido sin ninguna queja a realizar la multitud de ejercicios que yo he tenido que hacer. Ahora, ya con cierta distancia, recuerdo todos los esfuerzos con una sonrisa y confieso que me lo he pasado fenomenal, aunque también reconozco que he sufrido lo indecible y que he pensado en retirarme. Así que, evidentemente, ha habido retrocesos, momentos en los que he flaqueado, pero que siempre me dejaron intactas —y lo digo bien alto— las ganas de seguir por el camino del deporte.

Ahora tengo muy claro que el ejercicio no solo es importante para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo mental y emocional. No hay que verlo solo desde el punto de vista corporal, sino que debemos tener claro que tiene mucha influencia sobre todas las dimensiones del ser humano. El deporte nos hace crecer, y no solo crece el cuerpo, también lo hacen la mente y el espíritu. Por eso creo que lo mejor que yo he conseguido al practicarlo ha sido superar mis miedos y ganar en confianza.

Cuando estás convencida de que merece la pena intentar las cosas con ganas, te lanzas incluso a hacer actividades que antes habías rechazado, ejercicios que te cargan de energía positiva y mejoran tu estado de ánimo, actividades que, por ejemplo, te permiten disfrutar de la naturaleza porque puedes practicarlas al aire libre. Hablo, por ejemplo, de montar en bicicleta, de correr o de la equitación. Montar a caballo es algo que, como ya he dicho, siempre me había dado mucho miedo. Pues resulta que he descubierto que no solo es placentero sino, además, muy eficaz para quemar calorías —unas quinientas por hora—, tonificar los músculos de muchas partes del cuerpo (desde los hombros a los glúteos, sin olvidar la espalda), ejercitar y fortalecer el corazón... Todo esto se aprende si uno está abierto a probar.

Una buena manera de ganar en autodomínio y ejercitarnos en el control de las situaciones complicadas es estar en contacto con lo imprevisible. Los caballos, por ejemplo, tienen reacciones inesperadas, y es muy fácil ponerse nerviosa. Para enfrentarnos a las situaciones de estrés, la equitación puede ser una buena terapia,

porque ayuda a adquirir seguridad en una misma. Montar en bici, correr, subirse a un caballo... ¡Nunca es tarde para empezar! Otra de las ventajas de estos deportes es que no tienen límite de edad. Cuando crees que no serás capaz de ponerte a ello y ves que superas el escollo y te atreves..., eso te hace sentirte plenamente realizada.

A mí, por ejemplo, siempre me ha dado respeto el agua —¡y más que eso!—, las profundidades, el mar abierto, la posibilidad de que las mareas o la corriente del río te lleven. Cuando estaba embarazada de siete meses de mi segundo hijo tuve un percance terrible en una playa de Torremolinos, en Málaga. Estuve a punto de ahogarme y llegamos a temer lo peor. Desde entonces, el agua solo me gusta cuando es cerca de la orilla en el mar, a pie de tierra en el río, o controlando el esfuerzo y el ejercicio en la piscina. Pues precisamente a esto último sí que me he convertido en una gran aficionada. Suelo ser una de las alumnas fijas en la piscina de El Bosque cuando en verano sustituimos las clases de gimnasia habituales por sesiones de ejercicios parecidos pero dentro del agua. Los beneficios de la natación y de los ejercicios en el agua son enormes para las personas mayores y, sobre todo, para mujeres que ya han superado la menopausia.

Y es que el agua es una de las formas en las que se puede practicar actividad física sin demasiado esfuerzo. La natación combina movimientos de brazos y piernas, así que aumenta el gasto calórico, eliminas grasas y ejercitas al mismo tiempo casi todo el sistema muscular, de manera que mejoras el tono. Ahora, además, he aprendido algunos ejercicios fáciles que tienen un resultado estupendo en las personas de mi edad que se someten a un régimen de adelgazamiento como el que yo he superado en estos meses.

Yo suelo hacer lo siguiente: caminar recorriendo todo el espacio de la parte baja de la piscina, con los brazos dentro del agua y ejerciendo resistencia con ellos para avanzar. Ya en la parte media, en posición horizontal y boca abajo, hago movimientos con los brazos y las piernas en círculos, tal y como hacen los perritos. Al menos hay que hacer diez series con cada una de las extremidades. Finalmente, y también en la misma zona de la piscina, sin llegar nunca a perder el pie del fondo, hay que colocarse boca arriba en horizontal e intentar flotar ayudándose de movimientos con los brazos y las piernas. Practicando estos ejercicios durante una hora, tres días por semana, no es necesario hacer mucho más para mantenerse en forma y activar el ritmo cardiovascular, algo fundamental a edades como la mía.

A las personas que siempre han considerado el ejercicio físico como un suplicio les diría que, además de nadar o montar en bicicleta y a caballo, hay una actividad muy divertida que resulta eficaz para mantenerse en forma: el baile, las clases de danza o el aerobio. Admito que la coordinación de los movimientos no es mi fuerte, pero no me importa. Hay que seguir practicándolo, y la verdad es que me he enganchado. Es importante aprender a moverse de un modo sexy y gustarse delante del espejo de una sala de gimnasio. Y es que perder la vergüenza es el paso previo a ganar en seguridad. Hay que tomárselo como un juego que pone a prueba la coordinación y la psicomotricidad.

El baile es un *hobby*, una diversión, pero, como digo, también un ejercicio muy completo que se puede y se debe practicar se tenga la edad que se tenga. No solo mejora la condición física, sino que ayuda a prevenir enfermedades. Por ejemplo, es uno de los ejercicios más beneficiosos para reducir riesgos derivados de los problemas de corazón. Fortalece los pulmones y mejora la circulación. Eso sí, para que sea efectivo es necesario practicarlo con disciplina todas las semanas. Y es que, además, bailar tiene una parte social y creativa que lo convierten en un ejercicio más atractivo para la salud que otros que se practican en soledad. Los expertos, de hecho, piensan que las personas mayores tienen más tendencia a mantener la motivación y el entusiasmo haciendo deporte y ejercicio cuando consiste en bailar. La verdad es que si te lo tomas en serio, después de cada sesión puedes salir como si te hubieran dado una paliza.

Otro factor a tener en cuenta es que ayuda a controlar la presión arterial, el nivel de azúcar en la sangre y los niveles de colesterol, además de ser un estupendo corrector de la postura del cuerpo y de aportar flexibilidad a la columna vertebral y a todos los músculos.

Hablando de posturas... Este es un aspecto esencial: mantener una buena postura beneficia la salud de muchas maneras. Se ha comprobado que evita la fatiga y mantiene el cuerpo libre de lesiones. También disminuye el deterioro de las articulaciones y reduce el riesgo de la artritis y la osteoporosis, que son dos de los grandes males de las mujeres de mi edad, que hemos trabajado toda la vida en la casa —y lo seguimos haciendo— adoptando posturas imposibles o nada recomendables, como las que cogemos al planchar, fregar los suelos o barrer. Yo dedico a todas estas labores domésticas buena parte de mi día a día, pero ahora intento pensar en qué posición estoy tomando mientras trabajo para ir corrigiéndola.

Con todo esto, y siguiendo la dieta estricta que he explicado en el capítulo anterior, se puede adelgazar de donde nos sobra. Hay que rechazar viejas creencias y falsos mitos, como ese que nos lleva a pensar que, a partir de cierto momento, si adelgazamos demasiado nos ponemos muy feas de cara y no reducimos ni un centímetro el abdomen. Todo el mundo a mi alrededor me aseguraba que el llamado «flotador» que tenemos las mujeres que hemos ganado peso a mi edad no se quita. ¡Claro que se quita! Nadie dice que sea fácil, pero se consigue si se siguen las indicaciones.

Para ello lo esencial es llevar una dieta estricta, baja en carbohidratos, y un entrenamiento con máquinas que obliguen a hacer muchas repeticiones y poco peso, para no aumentar en exceso la masa muscular. Es lo que llaman máquinas de *fitness*. El cuerpo es sabio y, al inicio de un programa tan duro como este, se defiende. Nuestro organismo tiende a quitar la grasa de donde menos hay, y por eso al principio nos vemos más delgaditas de cara y sentimos que tenemos la misma barriga. Es un mecanismo de defensa para guardar reservas ante el drástico cambio de alimentación y el suplemento de actividad física que tenemos cuando hacemos una dieta. Sin embargo, hay que darle tiempo al cuerpo, ser constante y combinar un ejercicio aeróbico con una dieta que no supere las mil doscientas calorías diarias. Desde luego, hacer abdominales sin control no

sirve para nada. Machacarse físicamente sin seguir un régimen adecuado de comidas es un error: solo ayuda a tonificar la musculatura, pero así no se logra perder grasa.

Falsas creencias hay muchas, desde luego, y yo he aprendido a desmontar algunas durante estos meses. Especialmente las que se relacionan con la práctica del ejercicio en mujeres maduras. Por ejemplo, hay una cosa que hacen muchas señoras durante las clases de aeróbic: utilizan esas fajas reductoras que favorecen que se sude más en la zona del abdomen cuando se hace ejercicio. Pues bien, esto es un error, porque el líquido se recupera bebiendo. Así que no nos engañemos: para rebajar la tripa hay que hacer dieta.

¿Y recuperaré todo lo que he conseguido adelgazar en este tiempo si abandono la práctica del ejercicio y la dieta? Esta es una de las preocupaciones más habituales entre las mujeres que, con tanto esfuerzo como yo, han conseguido adelgazar. Y es una pregunta que yo me hago constantemente. Como dije antes, en mi caso la recta final del proceso de adelgazamiento se me hizo muy cuesta arriba y estaba deseando llegar a la meta y poder permitirme uno o varios caprichos. Pero, eso sí, le temía muchísimo a la posibilidad de engordar rápidamente y recuperar en poco tiempo todo el peso eliminado con tantísimo esfuerzo. La sola idea de que el sacrificio hecho durante cuatro meses se fuera al garete en pocas semanas me ponía muy nerviosa. Pero para eso existen varias alternativas que pasan, sin duda, por un cambio de vida. No es necesario ser tan radical como durante la fase más intensa de pérdida de peso, sino que se trata de adoptar nuevos hábitos para siempre.

Hay que acostumbrar al metabolismo a trabajar más rápido gracias a la combinación de alimentación y práctica de ejercicio regular. En lo primero se puede ser flexible y comer de todo, pero siguiendo siempre unas pequeñas pautas para controlar la ingesta de calorías. Una vez que hayamos alcanzado el número de kilos que nos hemos marcado como objetivo, hay dos opciones que son las más idóneas para mantenerse en el peso y no subir ni un gramo: o bien comer de todo (carbohidratos, grasas, vegetales y proteínas) en cantidades mucho más reducidas que antes —lo ideal es utilizar platos de postre para servir la comida—, o bien equilibrar la dieta haciendo dos días por semana un régimen de alto contenido en hidratos y otros dos de proteínas exclusivamente, eliminando al cien por cien los alimentos que pertenecen al grupo anterior, como la pasta, el arroz, el pan, la patata, los cereales... Y todo ello, claro, combinado con el ejercicio bien diseñado y personalizado según cada caso. Porque —y aquí se acaba otro mito— caminar no es suficiente. Ni siquiera para las personas mayores que se incorporan a esta actividad como el único deporte a su alcance.

Hay que meterse en la cabeza que no hay edad para empezar a hacer deporte. Bien vigilados, podemos hacer lo que queramos a cualquier edad. Por ejemplo, es muy recomendable acudir a un gimnasio tres veces por semana y combinar un entrenamiento de máquinas de *fitness* con la práctica de ejercicios cardiovasculares, como la cinta de correr o las clases de aeróbic. Son máquinas muy suaves, similares a las que se utilizan en la rehabilitación de personas que han sufrido accidentes y lesiones musculares y óseas, y con ellas se tonifica el cuerpo sin necesidad de manejar mucho peso. Hay que hacer

hincapié en los trabajos de estiramiento, movilidad y flexibilidad, y olvidarse de los de resistencia.

He tratado de reproducir las enseñanzas que he recibido a lo largo de estos meses, intentando ser lo más rigurosa posible por si alguien desea seguir estas pautas. Yo, desde luego, sigo tratando de poner en práctica todos los consejos que me han dado, con disciplina y para siempre. Si se quieren mejorar las condiciones cardiovasculares, lo ideal es realizar al menos entre dos y tres sesiones de ejercicio a lo largo de la semana, con una duración media de cuarenta a sesenta minutos por sesión. A medida que aumenta la edad hay que incrementar la frecuencia semanal y disminuir el tiempo por sesión, hasta llegar a realizar una actividad física de quince minutos todos los días. Eso es lo ideal.

Hasta ahora, yo salía a andar por una zona de El Bosque que llamamos el Huerto Blanquillo, un bonito espacio hoy reorganizado en forma de polígono industrial en medio del campo. Se trata de una distancia diaria de cinco kilómetros. Pero ahora, además, tengo la visita al gimnasio tres días por semana, y en verano los deportes en el agua y la natación, que en mi pueblo se ofrecen de forma casi gratuita para las personas mayores gracias a un programa del Ayuntamiento. Yo nunca paro, no soy perezosa, nunca duermo siesta y me paso las mañanas completas enfrascada en las labores de la casa. Pero me he concienciado de que eso no es bastante. De hecho, antes acababa muerta después de un día de limpieza, que siempre implica un ejercicio físico de alto esfuerzo. Ahora, que ya no voy tirando de un cuerpo con quince kilos de más, me siento más ágil, todas las tareas las realizo con más facilidad y termino el día con mucha menos fatiga.

Las personas que trabajan en el gimnasio de San Fernando al que acudo ([www.clublider.es](http://www.clublider.es)) y donde tan bien me han tratado y tanto me han ayudado a poner en práctica los ejercicios que realizo en casa cuando no puedo ir, me han cedido generosamente esta tabla. Está dirigida a todos aquellos que quieran apuntarse a un cambio de vida que, en mi caso, puedo asegurar que no solo me ha ayudado a sentirme más sana, sino que me ha abierto la mente. Ahora siento que soy capaz de todo, he incorporado nuevas ilusiones a mi rutina diaria y mi primera palabra ya nunca más va a ser «no». Y esto va por mi entrenadora.







## 7

# NO SOY UN CERO A LA IZQUIERDA

Dicen que la mente es como un paracaídas. Si no se abre, no sirve para nada. Estas son las reflexiones que a veces me hace mi hijo mayor, que es piloto comercial y le gusta poner ejemplos con asuntos de su trabajo. Fue él el primero al que le alarmó el estado en el que me encontraba cuando aún vivíamos todos en el campo y la separación de mi marido, aunque real dentro de la casa —compartíamos techo, pero no nos veíamos ni nos hablábamos—, aún no se había firmado en un juzgado ni había saltado a los medios de comunicación. Mi mente, es verdad, era un paracaídas cerrado, o más bien un paraguas roto debajo de una tormenta. Prefería estar destapada y que me cayera el chaparrón encima. Había decidido inconscientemente que era mejor calarme hasta los huesos y aguantar que abrir mi mente hacia una nueva vida y protegerme de esa lluvia de infidelidades y desprecios que había acabado con mi autoestima y mi orgullo como mujer.

Ya he relatado cómo me sangraban las palmas de las manos, que estaban agrietadas por la depresión. Somatizaba la ansiedad en problemas de piel y de cabello, y mi hijo mayor, que es el que sostiene estas preciosas teorías como la del paracaídas, fue el que tomó la decisión de ponerle remedio a un asunto que parecía que iba a acabar con la salud física y mental de su madre. Lo digo y lo repetiré a lo largo de todo este relato: no sé qué haría, ni qué habría hecho entonces, sin el apoyo y el amor inmenso de mis cuatro hijos. No se han separado de mí en los malos momentos. Tampoco en los buenos. Ahora que he cambiado, los tengo a mi lado a diario y son la fuerza y el motor que me hacen sonreír y mirar hacia adelante.

Así que fue mi hijo Humberto el que dijo: «¡Ya está bien!», y me concertó una cita con varios médicos. Como ya he dicho, en la clínica de Psiquiatría, Psicología y Ciencias Afines López Ibor de Madrid me diagnosticaron un cuadro de ansiedad nerviosa con episodios de depresión a causa del trauma provocado por la separación y el divorcio del que había sido mi pareja durante cuarenta años y mi marido durante más de treinta.

Allí supieron darle un diagnóstico y ponerle palabras a un sentimiento que yo ya conocía desde hacía unos años pero que era incapaz de explicar, ni a los médicos, ni a las personas que me rodeaban, entre ellos, mis hijos. La explicación más sencilla es que una persona con ansiedad nerviosa no logra relajarse nunca, ni siquiera en situaciones aparentemente tranquilas. Es decir, si se sufre ansiedad nerviosa resulta imposible llevar una vida normal. Yo nunca estaba bien, no me encontraba relajada aunque no me levantara del sillón, aunque me creyera que estaba viendo la televisión tranquilamente, haciendo la comida o duchándome por las mañanas. Cualquier situación me generaba una tensión constante. Y para colmo, tal y como decían los médicos: «La tensión

emocional deriva después en deficiencias alimenticias, de descanso, de conducta, etc.». A esas alturas yo me creía que era un caso perdido.

Es más, también sé que una persona con ansiedad nerviosa puede entrar en pánico y llegar a causarse daños a sí misma y desencadenar una catástrofe. Yo no llegué a tanto, porque mi personalidad anterior era la de una mujer tranquila, pacífica y poco dada a los conflictos, pero era incapaz de controlar el picor de las palmas de las manos y, con el afán de rascarme y aliviarme, me arañaba hasta sangrar. Era como si enloqueciera de la rabia, de un picor incontrolado que se convertía en dolor y, a la vez, no podía dejar de frotarme. Y es que la ansiedad nerviosa tiende a crear un círculo vicioso. Como los síntomas son tan desagradables, la persona se vuelve más sensible a cualquier cambio físico, se preocupa continuamente de que le pueda pasar algo (que le dé un ataque cardíaco, que pierda el control, etc.), lo que le hace estar aún más ansiosa, y así sus síntomas se agudizan.

Cuando una mujer se quiere y se respeta a sí misma no se hace esas cosas. Estaba claro que, más allá de que pudiera tener motivos objetivos para estar depresiva y ansiosa —mi separación televisada, la traición de mi marido, etc.—, mi conflicto era más profundo: arrastraba severos problemas de inseguridad y muy baja autoestima. Como se dice vulgarmente, yo me sentía un cero a la izquierda, estaba completamente anulada como persona y no me sentía mujer: era madre, ama de casa, hasta criada, pero no mujer, y menos aún, esposa. Son cuarenta años arrastrando un sentimiento, que es muy pequeñito al principio, pero que se había hecho tan grande como una bola de nieve cuesta abajo.

Cuando por fin reaccioné, puse en marcha el mecanismo de cambio físico y mental que me permitió reforzar las zonas de mi personalidad que me hacían ser una persona débil, insegura y asustadiza. Fue una evolución de manual, tal como la había leído en las numerosas revistas y libros de psicología que empecé a consultar con mucho interés.

Estaba claro que tenía problemas de autoestima. Esa era la palabra clave. Debía de ser muy evidente, pero yo no era capaz de verlo. Pasa como con las infidelidades de pareja, que es algo que desgraciadamente conozco bastante bien: dicen que las esposas (o los maridos) son los últimos en enterarse. Esto era igual: todo el mundo de mi entorno percibía mi falta de autoestima y orgullo, y yo, sin embargo, no conseguía ver en eso un problema que había que resolver con la ayuda de algún especialista.

Para explicar cómo me encontraba en esa época, he contado muchas veces algo que me sucedía con frecuencia y que deja atónito a todo el que lo oye. Ahora que lo pienso, si lo contaba tan a menudo era porque yo tampoco acababa de verlo como un comportamiento normal, aunque me hubiera acostumbrado a tener esa sensación. La cuestión es que, a raíz del ascenso profesional de mi hijo Jesús y de la fama creciente de toda mi familia, le cogí cierto pánico a mi exposición pública. Al principio era simple vergüenza a que me reconocieran y me pararan por la calle, aunque luego terminas por acostumbrarte. ¡Como para no acostumbrarse! Había legiones de periodistas en la puerta de mi casa cada vez que salía alguna noticia en televisión —daba igual que fuera verdadera o falsa—, y me perseguían con cámaras y «alcachofas» allá por donde fuera.

Incluso recuerdo una vez que me siguieron, en un coche detrás del mío, desde El Bosque hasta el aeropuerto de Jerez. Todo el mundo se volvía para ver cómo éramos perseguidos por los periodistas... Y yo quería que se me tragara la tierra.

La vergüenza se apoderaba de mí cuando la gente me reconocía por la calle y se acercaba a saludarme o me pedían fotos. Hoy en día puedo afirmar, sin miedo, que no me da vergüenza que me reconozcan y que me encanta el cariño que me demuestran las personas que se me acercan por la calle. Pero solo cuando voy sola o con mis amigas, *de paisano*. Lo que no me gusta es exhibirme y pasear por la zona más turística de la capital de España con una cámara detrás, como diciendo: «Aquí estoy yo..., miradme todos». No quiero que nadie pueda pensar que me estoy aprovechando de mi popularidad. Yo nunca he sacado tajada por ser «la madre de»...

Sin embargo, a raíz de la separación, esa realidad que ya tenía aceptada parece que volvía a desaparecer y desarrollé una vergüenza patológica a hacer cosas tan normales como levantarme de la mesa en la que estábamos sentados en cualquier bar para ir al aseo. Si el servicio estaba lejos y debía cruzar el local para llegar, era capaz de aguantar las ganas casi hasta explotar con tal de no andar el camino y descubrir las miradas penetrantes de otros clientes. «¿Que te daba vergüenza ir al baño en un bar, Carmen? ¡No me lo puedo creer!». Esta es la respuesta incrédula que escucho siempre que confieso esta fobia. Pero era tan real como las llagas de las manos, aunque menos evidente. Solo yo, en mi interior, sabía que existía.

En mis «ataques» de vergüenza, solía reaccionar de la misma manera. Me ponía nerviosísima, me temblaban las piernas de manera incontrolada, el corazón se me salía por la boca y no podía parar de sudar. Ahora sé por qué me pasaba todo esto. Según me han contado, mi cuerpo reaccionaba como ante cualquier otro estímulo, y por eso se me secaba la boca, sudaba, incluso tiritaba algunas veces... Para combatir esas sensaciones tan desagradables uso ahora algunos trucos, por ejemplo, beber agua antes de hablar en público para evitar la sequedad de la boca. Así se hidrata el cuerpo y le mandamos una señal al cerebro, que la procesa como si ya estuviéramos más tranquilos. Otro truco es respirar muy profundamente antes de enfrentarse a un momento que nos pone en tensión, inspirando y llenando el abdomen y, a continuación, soltando el aire poco a poco. Eso hace que podamos relajar las palpitations del corazón y que oxigenemos todo el cuerpo.

También he aprendido a controlar mis movimientos. Antes, cuando pasaba vergüenza, no paraba de moverme, me sobaban las manos, no sabía cómo colocarme..., en fin, un desastre. Comprendo ahora que adoptar una postura corporal firme y que muestre seguridad es importantísimo para ganar en confianza y transmitirla a los demás; no mover las manos sin ton ni son, controlar una risa floja que es muy típica mía cuando estoy superada y no sé como actuar, sonreír... O sea, todo aquello que me dé aplomo y confianza.

Siempre he relacionado, de manera errónea, la baja autoestima con la humildad. Antes de descubrir el problema creía que, simplemente, era una mujer humilde y que esta característica no era más que un rasgo de mi personalidad que, además, me gustaba. A

mí me hacen feliz las cosas sencillas: el campo, cocinar, hacer las tareas de la casa, cuidar de mi familia, ir al mercadillo los sábados, comer con mis amigas. Nada más. A eso le sumo que desde que nací me inculcaron el enorme valor de las personas humildes. Lo he heredado de mi madre. Ella nunca quiso estar por encima de sus hijos, y yo me he quedado con eso y lo he aplicado en mi vida. Jamás me he subido a un pedestal que no me ha correspondido. No he ambicionado la fama de mis hijos, ni ocupar sus puestos, ni restarles el protagonismo merecido que han tenido en el desarrollo de sus profesiones. Mi papel ha estado, está y estará siempre en un discreto segundo plano.

Pero la verdadera maestra en el arte de darle a cada uno su lugar era mi madre. Me acuerdo de ella todos los días. Cuando murió, yo apenas tenía veintisiete años. Como ya he dicho, no llegó a verme casada ni a conocer a sus nietos. Volví de mis dos años de trabajo en Suiza porque ya estaba muy enferma, a punto de morir. Regresé para cuidarla y estar a su lado en los que —todos lo sabíamos— eran los últimos momentos de su vida. Una vida durísima, como casi todas las de esa época, sobre todo para una mujer de campo. No me arrepiento en absoluto de haber dejado Suiza para cuidar a mi madre. De no haber sido así, quizá mi vida habría sido otra; a lo mejor seguiría fuera y mi historia no tendría nada que ver con la que estoy contando en este libro. Pero a pesar de los baches y de las lágrimas, estoy muy orgullosa de mi recorrido, no cambiaría nada de lo que me ha pasado, nada de lo que he hecho, ninguna de las decisiones que he tomado, acertadas o erróneas. Y es que de nada sirve arrepentirse. En la vida solo hay que acordarse de lo malo para no volver a repetirlo, pero intentar cambiar el pasado, además de una pérdida de tiempo —por imposible—, nos haría tontos y vagos. Recordar lo que fuimos es lo que nos hace más sabios, más fuertes.

En definitiva, que valoro muchísimo la educación que mi madre nos dio, basada en la sencillez y la humildad, pero de la manera en la que ella la practicaba, no de la forma equivocada con la que yo me quedé. Aun así, a mí me gusta ser discreta, estar detrás de los demás y pasar desapercibida.

En relación con esto hay otra anécdota muy simpática que también me gusta recordar. Cuando aún vivíamos en Ambiciones y yo iba y venía todos los días a Ubrique, y los fines de semana a una casita en la playa de Los Caños de Meca que tenía y aún tiene mi familia política, me movía con un coche que me daba el apaño pero que estaba hecho una birria. Era un Renault 5 con las puertas rotas y la pintura descascarillada, que parecía que se iba a ir deshaciendo conforme iba rodando por la carretera. Uno de los días en que tuve que bajar a la playa, paré en una venta en mitad del camino porque estaba muerta de sed. Al entrar, como ya venía sucediendo desde hacía años, me estuvieron mirando unos hombres en grupos mientras se daban codazos y susurraban: «Mira, mira... Esa es la madre de Jesulín», decía alguno. «Pues yo creo que no es, se parece, pero no es», decía otro. Y así se enfrascaron en «sí es, no es», hasta que salí del bar y volví al coche. Entonces, cuando me vieron subir en semejante cacharro, uno de esos hombres les dijo a los demás: «¿Veis como no es la madre de Jesulín? ¡Mirad qué porquería de coche lleva!». Yo, muerta de risa, bajé la ventanilla y grité: «¡Pues sí que lo soy, para que ustedes vean!».

Estos episodios, que son bonitos de recordar y me arrancan una sonrisa, pertenecen sin embargo a un momento en el que estaba tan confundida que creía que ser discreta era estar siempre callada y que ser humilde era ser un cero lo más a la izquierda posible. Cuando me separé de Humberto tuve un sentimiento de desprotección, de indefensión, tan profundo que no me dejaba ver con claridad. Y si antes ya me sentía inútil, ahora lo creía aún más.

Me fui de Ambiciones y el ritmo de trabajo y las ocupaciones diarias casi desaparecieron. En la finca llevaba las riendas de la casa y me mantenía ocupadísima, casi sin tiempo para el ocio y el descanso. Siempre había cosas que hacer, que arreglar, que mantener. Pero me fui a vivir sola a El Bosque, mis hijos se marcharon, cada uno a sus casas, a sus trabajos, con sus parejas... Eso que llaman «el síndrome del nido vacío» me terminó de hundir. Antes estaba tan activa que de repente sentí que no servía para nada, y todos los días se me hacían iguales.

Siempre fui una mujer muy activa, es cierto, y he trabajado desde los veinte años en diferentes negocios. Pero ya he dicho que me dejé anular por mi marido en todas las decisiones importantes que había que tomar en lo económico y en lo familiar. Mientras contaba al principio que nunca vi ni una peseta de los beneficios ni de la caja que hacíamos a diario en la tienda de ropa que tuvimos en Ubrique, me he acordado de otro episodio amargo que tiene que ver con haber sido un cero a la izquierda en casa y que acabó pasándome factura cuando decidí separarme. Fue ahí cuando la venda de los ojos se cayó de un plumazo y me di cuenta de cuál había sido la realidad de mi vida.

Después de pasarnos meses viviendo en el mismo techo en Ambiciones, aunque nos cruzáramos por la casa y yo agachara la cabeza para no mirarlo, mi exmarido decidió no abandonar la finca y llevar esa decisión hasta las últimas consecuencias. Le iba a avalar la justicia, porque mi hijo Jesús, muchos años antes, lo organizó todo para que tanto Humberto como yo tuviéramos la casa en usufructo mientras viviéramos. Él tenía una pensión, conducía coches de lujo, pasaba los fines de semana fuera con todas aquellas mujeres que salían en las revistas... Llevaba una vida de millonario, mientras que yo, de repente, me di cuenta de que no tenía nada. Después de treinta años trabajando, cuando me separé no tenía cuenta corriente, ni tarjeta de crédito, ni apenas dinero en efectivo. Nada. Me había pasado años firmando muchas facturas y muchos papeles, pero nunca había cobrado nada. Es decir, que a mí me habría encantado poder acabar con esa situación y ser yo la que dejara nuestra casa, cualquier cosa con tal de no estar viviendo el infierno de un matrimonio deshecho, compartiendo techo pero esquivándose constantemente y evitando cualquier encuentro dentro de la casa. Pero no tenía otro sitio adónde ir porque, además de la emocional, había tenido una dependencia económica absoluta y me resistía a pasar de ser la carga de mi marido a serlo de mis hijos. Y así siguió el infierno, hasta que me di por vencida y me trasladé primero a casa de mi hija Carmen, y desde ahí, cuando pude, pasé a comprar la casita de El Bosque en la que vivo y que me ha supuesto una feliz vuelta a mis orígenes.

La autoestima no se pierde en un día. Y a esta situación de desamparo cuando decidí ponerle fin a mi matrimonio llegué porque había consentido ser una mujer anulada desde

el principio. La realidad es ahora bien diferente, pero antes las mujeres no podíamos ni abrir una cuenta en un banco sin el consentimiento de un padre o un marido, con lo cual hay cosas por las que ahora nos echamos las manos a la cabeza que, sin embargo, antes las teníamos que asumir con normalidad, como parte de la vida, nos gustaran o no.

Y es que también recuerdo claramente que, al salir del colegio de las Adoratrices en Sevilla, las monjas se comprometieron a buscarme un trabajo. Era una práctica habitual de aquellos internados para niñas pobres, a las que ayudaban a labrarse un futuro asegurándoles una «colocación» —como se decía entonces— al terminar los estudios. A mí me recomendaron como dependienta para los grandes almacenes Galerías Preciados que estaban construyendo en un gran edificio en la plaza de la Magdalena de Sevilla, una de las actuales zonas comerciales más importantes de la ciudad. Ya digo que era alta y muy delgada, había estudiado bien y mi físico me abría muchas puertas. Terminó el curso y regresé a casa por vacaciones, pero tenía que volver a Sevilla para hacer un examen clasificatorio en octubre, justo a la vuelta de la boda en Ubrique de mi prima María Jesús, donde, como ya dije, conocí a Humberto. Nunca llegué a ir. Fue mi entonces incipiente novio el que se presentó en Galerías Preciados para pedir que me dieran de baja en las pruebas porque yo ya había encontrado novio para casarme e iba a quedarme a vivir en el pueblo. Esa fue toda la explicación. Ahora puede parecer escandaloso que alguien tomara una decisión tan importante como esa por mí, pero entonces no lo era. Yo lo asumí y punto. Fue la primera vez que debí de sentirme como un cero a la izquierda, pero la realidad de mediados de los años sesenta en Andalucía bien poco se parece a la actual. Yo no lo consentiría con una hija mía. Probablemente, ella misma sería la que no lo consentiría. Pero antes eran otros tiempos.

Por todo esto mi vida ha cambiado tanto a raíz del divorcio. Digamos que he sido yo la que he cambiado radicalmente desde que, hace unos cinco años, volví a El Bosque. Vivir de nuevo entre los míos, que me aprecian y valoran por todo lo que he sido y he trabajado en mi vida, y el haber participado en un programa de televisión me ha devuelto la ilusión y tengo un aliciente nuevo y un motivo por el que despertarme todas las mañanas. A veces, ni me reconozco... Estoy sacando genio, ese que tenía tan escondido y que me había olvidado de que existía. Y si me tengo que enfadar, me enfado, y si tengo que protestar, protesto. Una de las personas que más ha sufrido mi carácter ha sido mi entrenadora, porque no me dejaba comer nada de lo que me gusta, porque me ponía al límite de mis fuerzas en el ejercicio físico, porque me reñía continuamente y vigilaba lo que tenía en la nevera. En realidad, no es que me enfade, es que saco a relucir mi carácter, mi verdadera personalidad, que es dulce pero no tonta. Aunque quiera ser discreta y me calle, me doy cuenta de las cosas. ¡Cierto!, también he descubierto que soy un poco más lista de lo que pensaba.

Con el tiempo he aprendido que la [falta de autoestima](#) puede influir negativamente en la [relación de pareja](#), hasta el punto de crear conflictos serios. Quizá mi propia actitud tampoco ayudara a mejorar las cosas, aunque le pusiera todo el empeño. Por ejemplo, si una persona siente que no tiene valor por sí misma, que no es nadie sin el otro, utilizará a su pareja como único apoyo, como la base en la que sostener y dar sentido a toda su

vida, y pensará que sin el otro no vale nada, por lo que se aferrará a esa persona de manera enfermiza. Justo eso era lo que me pasaba a mí.

Y sigo... Ese miedo a perder la pareja hace que muchas veces las personas con baja autoestima cedan en las discusiones o admitan tener la culpa de todo, pero no porque crean que el otro tiene razón, sino por miedo a provocar más peleas o a la reacción del otro. Esto hace que tu pareja no conozca realmente tus sentimientos y opiniones, y provoca rencores y malentendidos. También me sucedía. Lo he aguantado todo por miedo, por inseguridad. ¡Yo qué sé lo que se me pasaba por la cabeza para estar convencida de que sola no iba a llegar a ninguna parte!

Cuando pienso en el pasado, me doy cuenta de que he vivido situaciones de pura claustrofobia, que he estado encerrada mucho tiempo en mí misma y que no sabía cómo salir. Ahora sé que la manera de hacerlo es pensar en lo bueno que hay en mí. Pero me cuesta pensar en quién soy con respecto a los demás. Por mi experiencia, sé que el pudor te paraliza y eres incapaz de reflexionar sobre los aspectos positivos de tu personalidad. Todavía me cuesta mucho, pero ahora puedo afirmar que soy generosa, que tengo una infinita capacidad de trabajo, que no tengo límite en el esfuerzo, que he sido una mujer muy luchadora y que he tenido la valentía suficiente para retomar el control de mi vida. ¡Por fin soy capaz de pensar en mí misma de una manera agradable!

Pues este es el camino que tengo que seguir a partir de ahora. Yo me había quedado estancada, pero si algo he aprendido es a ser más tolerante conmigo misma y a tenerme más compasión, a quererme más y mejor. Ya no me siento un cero a la izquierda y estoy trabajando en encontrar la seguridad que me permita creer que soy capaz de hacer las cosas por mí misma. ¿Que no logro mis metas? Bueno, eso no me convierte en una inútil. Intentaré pensar que estoy pasando un bache y no me castigaré por fallar. Poco a poco he ido cogiendo confianza y he desarrollado tolerancia conmigo misma, que falta me hacía. ¿Que fallo en el intento? Pues lo vuelvo a intentar, pero sin condenarme.

Las personas siempre intentamos ser perfectas, pero cuando no somos capaces de conseguirlo, tendemos a culparnos y a castigarnos. Y así, lo único que yo conseguí durante años es que mi autoestima estuviera por los suelos. Ahora me siento muy orgullosa de mí misma y de lo que he logrado, y me siento segura para afirmar que seguiré mejorando y afianzándome.

Pero para eso debo aprender a valorarme de forma realista y darme cuenta de que soy un ser humano con mis virtudes y defectos y que debo aceptarme tal cual. Debo ser capaz de perdonarme y de perdonar a los demás. También debo aprender que sentirme culpable no solo es dañino para mi autoestima, sino que, además, no me conduce a nada positivo. Es más útil, para mí y para los que me rodean, asumir mis acciones y buscar soluciones para reparar mis errores e intentar no cometerlos en el futuro.

A mí me vino todo junto porque, como bien he podido comprobar, las personas con [baja autoestima](#) tienen sensaciones parecidas tanto en la menopausia como en la jubilación o en la tercera edad; creen que su vida se está acabando, que van hacia un declive irreversible y que ya no tienen nada que ofrecer. [En la menopausia](#), las mujeres nos planteamos incluso que hemos dejado de tener valor, que ya no somos atractivas,

que vamos perdiendo todas nuestras cualidades. Sentimos que es el principio del fin y nos hacemos mucho daño a nosotras mismas. Adelgazar es también ponerse a luchar contra ese enemigo de la vejez que nos hace creer que ya no valemos como mujeres y que no podemos gustar a los demás.

Hoy puedo afirmar que he aprendido a tomar conciencia de mí misma y a ser responsable de mi vida. Para ello he tenido que responder a muchos interrogantes, con mucha dificultad, no lo niego, pero estaba claro que tenía que ser yo misma la que encontrara la llave para salir de la celda en la que me encontraba. Al final te das cuenta de que no importa la cantidad de pasos que des ni lo pequeños que sean. Lo que importa es que sean firmes.

No se trata de correr, sino de saber dónde se está y adónde se quiere llegar. Y yo quiero llegar a ser yo misma, a sentirme libre, a no tener que agachar la cabeza cuando entro en un bar y siento las miradas de los clientes como espadas sobre mi pecho. No he hecho nunca nada malo, y no sé por qué me ha perseguido tanto la vergüenza. Ahora he sido capaz de darle esquinazo, he abierto el paracaídas y voy descendiendo mucho más despacito, más tranquila, sabiendo que aterrizaré en lugar seguro, sobre mis propias piernas y sin hacerme daño, ni a mí ni a los demás.



## 8

# EL MIEDO

Miedo a viajar a Madrid sin que nadie me acompañe, a bajarme del tren y no saber hacia dónde ir, miedo a equivocarme, a levantarme en un bar para ir al baño y sentir clavadas en el cogote las miradas de todos, miedo a subirme a un caballo y no saber dominarlo, caerme y partirme hasta el último hueso, miedo a hablar y poder molestar a alguien, a meter la pata con cualquier comentario, miedo a estar mal de ánimo, a no recuperarme, miedo a estar sola, al vacío de las noches sin compañía... Este libro bien podría ser un catálogo de todos mis miedos. Los que llegaron tras la depresión y la ruptura de mi matrimonio y se instalaron en mi vida como un huésped incómodo que no tiene prisa por marcharse. El miedo solo es uno, pero tiene muchas caras y se presenta en los sitios más insospechados, tanto si te lo esperas como cuando te pilla por sorpresa.

Hasta ahora apenas he escrito un párrafo en todo este libro en el que no aparezca esta palabra que hasta hace poco me paralizaba, pero que hoy he logrado hacer desaparecer de mi vocabulario: miedo. A casi todo, a casi todos. Es la madre de donde han salido el resto de problemas que me han llevado a aparecer ante el mundo como una mujer débil, con poco carácter, a la que todo le venía grande y con una inseguridad que era su principal carta de presentación.

Incluso cuando me propuse adelgazar sentí un miedo enorme. ¡Ay, qué miedo tenía!... Si digo que era pánico, no me equivoco. Nunca he dado a la fama más valor del imprescindible, me he acostumbrado a que formara parte de mi rutina y nada más. Ni mis hijos ni yo hemos cambiado de estilo de vida, ni nuestra actitud delante y detrás de las cámaras ha variado nunca en exceso. Somos lo que somos, sin trampa ni cartón. Delante de los focos hay que tener más prudencia y ser más discreto, medir cada una de las palabras que se dicen, pero poco más. Ni prepotencia, ni petulancia, ni darse importancia. Eso es algo que siempre hemos querido llevar a rajatabla. Pero sin esforzarnos; nos ha salido así. Es la educación que tenemos, y llevamos la naturalidad muy a gala. Es verdad que nunca he sido una persona ambiciosa y que lo único que he querido hacer bien es ser una buena persona y una buena madre. Y eso es lo que me propongo cada día cuando me levanto.

Para superar los miedos he tenido que enfrentarme a mis puntos débiles y sacar a la luz todos los demonios que me han ido acompañando y haciendo la vida imposible en estos últimos años. Ahora soy consciente de que siempre me he mantenido en un segundo plano, en una situación en la que me sentía cómoda, aunque no fuera feliz. Y por eso me costaba superar ciertas actitudes que no han hecho más que empeorar la opinión que tenía sobre mí: hablar en público, reconocer mis aptitudes, las cosas buenas que tengo. No me gusta echarme flores, no es así como entiendo yo que debe conocerse

a las personas, ni es mi personalidad ni mi manera de relacionarme. Siempre he dicho que eso deben ser las terceras personas las que lo hagan, que sean otros los que hablen de ti y te alaben.

Ahora, con el paso del tiempo, he comprendido que reconocer lo que cada uno de nosotros tiene de bueno, para con los demás y para con uno mismo, tiene mucho que ver con ser honesto. Reconozco que me cuesta trabajo emprender cosas que son nuevas para mí, un miedo que, por lo visto, es bastante extendido entre las personas de mi edad, pero que aumenta cuando la autoestima y la confianza en uno mismo son tan bajas como ocurría en mi caso. He tenido miedo de lo que pensarán de mí mis amigos, mis vecinos, incluso gente a la que no conocía. He tenido miedo de mí misma, de pensar en quién soy y qué tengo de bueno. En los últimos veinte años, desde que mi familia saltó a la fama, he tratado por todos los medios de seguir siendo yo. Esa ha sido mi obsesión y también la fuente de muchos miedos.

Está claro que no todo el mundo reacciona igual ante las mismas cosas, porque depende de la actitud de cada persona a la hora de enfrentarse a la vida. Un mismo hecho, idéntico, en dos personas diferentes puede causar reacciones opuestas, y lo que a mí me puede dar miedo a otro le puede provocar incluso risa.

Hoy puedo decir que como mi manera de enfrentarme a los problemas ha cambiado, también han cambiado mis reacciones. Ante problemas parecidos, reacciones contrarias, es decir, que una situación que antes me agobiaba y que podía llegar a bloquearme, ahora puedo asumirla con naturalidad y salir airoso del atolladero.

El primer caso fue hace unos años, cuando todo me venía grande y me ahogaba en un vaso de agua. En medio de toda la tormenta de mi separación, mi hija Carmen, una vez más, vino en mi auxilio y organizó, junto a mi hermana y un par de amigos, un viaje a Tailandia. Quería sacarme del entorno que tanto daño me estaba haciendo y buscó un destino relajante, alejadísimo de nuestra cultura, donde no hubiera televisiones que hablaran de la familia Janeiro ni existiera la posibilidad de enterarme de otra infidelidad o de algún comentario hiriente que pudiera hundirme un poco más.

Allí llegué ya con miedo, la verdad, a pesar de estar acompañada por mi hija y mi hermana Ana, que aunque es bastante mayor que yo, tiene otra manera de afrontar la vida y nada le parece lo suficientemente importante como para perder la sonrisa.

Uno de aquellos días, entre masaje tailandés y mucho descanso, decidimos salir de compras a un centro comercial que le habían recomendado a mi hija Carmen en Bangkok. ¡Aquello era enorme! Nada que ver con lo que conocemos aquí: pisos y más pisos, patios y jardines, cristaleras, escaleras mecánicas... Un laberinto con letreros escritos en una lengua incomprensible y unos anuncios luminosos tan potentes que parecía que nos íbamos a volver locas.

Mi hija quería ir con sus amigos por su lado, y mi hermana Ana se empeñó en que nos separáramos para hacer las compras y dejar a los jóvenes un poco a su aire. Eso sí, nos dieron indicaciones rigurosas para encontrarnos a la vuelta, a una hora fija, en una puerta de entrada que tenía un pórtico custodiado por dos figuras enormes de elefantes. «Mamá, recuerda, nos vemos aquí, donde están los elefantes, no te vayas a perder»...

Parece que aún estoy escuchando a Carmen. Pues bien, con esas indicaciones cogimos cada grupo nuestro camino, y mi hermana y yo nos recorrimos todo el centro comercial visitando tiendas, viendo los restaurantes y la belleza de los jardines. Se hacía ya de noche cuando decidimos regresar y, de repente... ¡Estábamos perdidas! Yo no sabía cómo había podido ocurrir. Pero lo peor estaba por llegar: cuando nos quisimos dar cuenta, todas las puertas de entrada tenían los mismos elefantes que nos había señalado mi hija. ¡Había cientos de esculturas idénticas por todo el recinto!

Me senté en un bordillo, me tapé la cara con las manos y me puse a llorar. Mi hermana se reía a carcajadas: «Carmen, tenemos dinero y también la dirección del hotel. Cogemos un taxi y se acabó el problema», me decía muerta de risa. Pero mi bloqueo era tal que ni la escuchaba. Solo lloraba y lloraba..., hasta que aparecieron mi hija y los amigos al doblar una esquina.

Recuerdo aquel sofocón y ahora no me lo explico, pero es que las situaciones de desamparo y confusión me provocaban un bloqueo enorme. Era como si de repente se fuera a acabar el mundo, como si me hubiera sucedido la mayor de las desgracias y no tuviera solución. Como si se me abriera el suelo a mis pies y yo cayera en picado. En realidad, era eso: una sensación de mareo y de vértigo que no me dejaba pensar con calma ni buscarle solución a los problemas.

Sin embargo, hace ya algún tiempo me vi envuelta en una situación parecida y mi reacción, sin pretenderlo y sin darme cuenta al principio, fue completamente diferente. Cuando tenía que ir a Madrid a trabajar todas las semanas, un conductor iba a recogerme temprano por las mañanas a mi casa de El Bosque y me dejaba en la estación de Santa Justa de Sevilla para coger el AVE. Normalmente él llevaba el número de localizador y se encargaba de imprimir el billete en las máquinas expendedoras. Y aquel buen día, como los demás, así lo hizo. El caso es que, sin darse cuenta, como maneja muchos tickets con muchas fechas, imprimió uno equivocado que era para la semana siguiente.

Yo cogí el billete impreso sin mirar y me encaminé hacia las escaleras. Atravesé todos los controles, tanto arriba como en el andén, pasé la maleta por el detector de metales, y cuando apenas quedaban diez minutos para que arrancara el tren, el revisor de la última ventanilla se dio cuenta del error y me advirtió de que con ese billete no podía subir al vagón. Durante unos segundos estuve a punto de bloquearme y de echarme a llorar. Pero, extrañamente y sin saber ni cómo ni por qué, reaccioné. Llamé a Eduardo, el conductor, pero él ya había salido del entorno de la estación y volvía para El Bosque. Aun así, se dio la vuelta, mientras yo le preguntaba al revisor qué podía hacer. El hombre me dijo que la única opción era volver a subir a la estación, hacer la cola en la ventanilla correspondiente y cambiar el billete. ¡Tenía menos de nueve minutos! Salí disparada, subí las escaleras mecánicas a la contra y corrí hacia las ventanillas como una exhalación. Allí me encontré con Eduardo ya con el billete correcto en la mano, me lo pasó como el testigo en una carrera de atletismo y volví a bajar escaleras abajo como alma que se lleva el diablo.... ¡Y me subí al tren a tiempo!

Una vez sentada, recuperado el resuello y la serenidad, me recuerdo con una sonrisa y una profunda sensación de satisfacción. ¡Había sido capaz de hacer las cosas por mí

misma! ¡Había superado una de esas situaciones que se me presentaban como una pesadilla cada vez que tenía que viajar! Fue una de las primeras veces desde que me separé en que me vi en un aprieto y fui capaz de superarlo sin darle importancia, sin que pareciera que el mundo se me venía encima. ¡Qué diferencia con aquella mañana en que cogí el tren de camino hacia Madrid para empezar el programa de televisión! ¡Qué tortura! Había dormido fatal la noche anterior y estaba mareada, con ganas de llorar y de salir corriendo... Durante el viaje, llamé unas treinta veces a Yolanda. Todo eran miedos y preguntas: qué tenía que hacer cuando llegara a la estación, dónde tenía que coger el taxi, a qué dirección tenía que ir...

Dudas, dudas, dudas, miedo, miedo, incertidumbre. Y no quiero ni recordar mi llegada al plató. Estuve horas tomando tila porque no había manera de dejar de temblar. «Cógeme la mano, no me sueltes...», le decía a Yolanda. Así estuvimos mientras me preparaban para salir al aire. Nunca me olvidaré del cariño de Jorge Javier, que estuvo hablándome pacientemente para darme confianza e intentar que me tranquilizara. Después, siempre, en todo momento durante esos meses, me he sentido mucho más segura si Yolanda se quedaba en el plató, en un sitio discreto, para que yo pudiera verla.

Ahora entiendo que la clave está en actuar, en ir haciendo cosas, dando pasos con los que podamos construir nuestra confianza. En identificar la raíz de nuestros miedos y luchar contra ellos con todas nuestras fuerzas, y nunca dejarse vencer por temores absurdos y sin fundamento. He aprendido a no sentirme culpable cuando siento miedo y a poner todos mis esfuerzos para luchar contra él.

En estos momentos de mi vida sé que he ganado una batalla, pero aún tengo pendiente demostrarme, a mí misma y a mis hijos, que voy a ganar la guerra. El miedo es un enemigo muy fuerte y no se puede bajar la guardia. Es el gran freno para cualquier cambio de vida. Nos sorprende en el peor momento y de la peor manera, poniendo delante de nuestros ojos todos los peligros a los que nos exponemos y paralizando nuestra capacidad de decisión. Además, nos hace perder un montón de oportunidades, porque nos encerramos en nosotros mismos y dejamos de vivir la vida tal y como se nos presenta. Por el contrario, si controlamos nuestros miedos podremos hacer todo lo que nos propongamos. Hay que plantarles cara y no permitir que nos condicionen la vida. Luchar para ser capaces de pararlos a tiempo y evitar así que nos anulen.

Si controlamos el miedo, seremos capaces de hacer cosas que nunca nos hemos atrevido a hacer. Yo, por ejemplo, soy una gran tímida, pero cada vez acepto mejor los cumplidos y poco a poco me he ido dando cuenta de que me gusta gustar a la gente. Ahora puedo decir que estoy más segura de mí misma, que me quiero más, que estoy fuerte como para afrontar los pequeños obstáculos de la vida, que no voy a renunciar a lo que he conseguido y que, aunque los pasos sean pequeños, siempre hay que darlos hacia delante.

Otro de los miedos que más me han paralizado es el de decir lo que pienso y hacer daño a los demás. Ahora me siento más libre, que es como decir que me siento más capaz. El miedo llegó a mi vida a raíz de mi separación, porque antes siempre había sido una mujer muy valiente, tanto para sacarme el carné de conducir a principios de los

ochenta, cuando las mujeres de mi edad no estaban acostumbradas —hicimos el examen dos mujeres en toda una clase repleta de hombres—, como para sacar a mi familia adelante con todo tipo de alternativas profesionales. He vivido en el extranjero, he parido cuatro veces, la primera de ellas de una manera bastante problemática, me he metido en un quirófano para quitarme las arrugas y hace poco me expuse ante las cámaras para hacer un programa de televisión. Yo creo que eso es echarle valor a la vida, y claro que he tenido mis dudas, mis *pequeños miedos* antes de emprender algo nuevo, las inquietudes normales —¿saldrá bien?, ¿tendré suerte?, ¿seré capaz?—, pero nada me ha paralizado. Cuando mis hijos eran pequeños y me sentía tan necesitada y responsable de mi familia, he sido una mujer que siempre se ha liado la manta a la cabeza y he caminado hacia adelante, sin mirar atrás y sin agobiarme por el futuro. Por eso me enrabieta cuando pienso en esos años tan oscuros en los que todo me hacía temer y sentirme incapaz.

Ahora, cuando voy a una gran ciudad como Madrid, soy capaz de coger un taxi y hacer los recados que tenga previstos. Me muevo sola por la ciudad y todo me parece asequible, bastante sencillo. Antes eso habría sido impensable si no iba acompañada. Si había planificado una visita o tenía que salir de viaje, ya desde el día anterior me palpitaba el corazón y me pasaba la noche sin dormir, y si el sueño me vencía, pasaba ese rato con terribles pesadillas en las que la peor versión de mí misma se perdía por Madrid una y otra vez, a oscuras, como si estuviera dando vueltas en un laberinto. Durante los años en los que lo he pasado peor, he llegado a pisar la estación de Atocha para recoger a mi niña —me la dejaban allí— y con las mismas me venía de vuelta para el campo. No era capaz de poner un pie en la ciudad si no era por una necesidad extrema. Estaba paralizada, me sudaban las manos, el corazón se me salía del pecho. Y lo más curioso, ¡no sabía exactamente por qué! Me decía a mí misma que era una tontería, que no tenía que ponerme así, pero mi cuerpo reaccionaba de manera independiente, como si fuera incapaz de obedecer las órdenes que le daba la cabeza.

Para luchar contra estos miedos he aprendido a poner en práctica algunos trucos que me ayudan a tratarlos de tú a tú, y, poco a poco, ir acabando con ellos. Lo primero es, sin duda, reconocer que los tienes, que te acompañan todos los días, que no te sientes capaz de abrirles la puerta para que se vayan y te dejen en paz. Una vez que una es consciente de que está pasando por una racha horrible donde cualquier cosa te supera, lo mejor es poner nombre y apellido a los miedos. Así, quieras o no, los sacas de dentro, los haces reales y puedes atacarlos.

Lo siguiente es no avergonzarse de sentir miedo. Y es que eso ya es rizar el rizo, es entrar en un bucle donde una pescadilla se muerde la cola. ¡Yo he sentido muchísima vergüenza por tener miedo de cosas tontas! Ha sido el colmo, y en muchas ocasiones me he sentido verdaderamente tonta, culpable y llena de sentido del ridículo. Hay una pregunta que es infalible y que hay que hacérsela cuando nos encontremos en un momento de bloqueo ante situaciones como las que he contado antes: «¿Qué es lo peor que me puede pasar?». Casi con toda seguridad, en el noventa por ciento de los casos la

respuesta será «nada» o, al menos, «nada importante». Solo hay que hacer la prueba un par de veces para convencerse de ello.

Nada me ha venido mejor que darme ánimos a mí misma, reafirmarme en lo que soy, darme confianza, asumir creencias positivas que me hagan más fuerte y confiada en mis propias posibilidades. Un pensamiento de reafirmación como:

*Yo, Carmen, soy una mujer segura, que sé decir que no y que tengo fuerza de voluntad para conseguir mis objetivos.*

O este otro, que me parece aún más importante, porque es el que he tenido que aplicarme a diario, como si fuera una pomada contra el dolor que te das cada ocho horas:

*Aunque ahora no tenga el cien por cien de confianza en mí, me acepto profunda y completamente, y elijo llevar las riendas de mi vida.*

Y todo esto me lleva a pronunciar bien alto y sin miedo a equivocarme:

*Soy Carmen Bazán, una mujer libre.*

Pues sí, lo soy, y me lo tengo que creer. Creerlo y gritarlo a los cuatro vientos. Sin vergüenza ni pudor.



## 9

# EL PODER DE LOS AFECTOS

Mi familia y mis amigos son mi mayor patrimonio. Para saber dónde estoy en la vida y si voy por buen camino, voy como un ciego que va tocando lo que encuentra a su paso para poder reconocerlo. Pues bien, yo me reconozco a mí misma cuando veo y toco a los míos, cuando siento su proximidad y su aliento. Si de algo me ha servido el bache por el que he atravesado es por haber descubierto —más bien, por poder afirmar, porque que lo he sabido siempre— que estoy rodeada de gente maravillosa. Que soy una pieza más dentro de un gran puzzle de personas que me cuidan más de lo que pensaba y que me han desbordado con sus atenciones durante todo el proceso de autodestrucción que me impedía ver que, aunque me abandonara un marido, me estaba quedando en el corazón de todos mis amigos. Para ellos mi recuperación se convirtió casi en una obligación, en un reto personal. Puedo decir bien alto y sin exagerar que no me han dejado sola ni un minuto, que ni siquiera he tenido la ocasión de echarlos de menos, que se han preocupado por mí de manera sincera y se han tomado mi drama como si fuera propio.

El dolor llegó a ser un asunto colectivo. Lo que me estaba pasando a mí parecía que les estaba pasando a ellos. «Ya estamos aquí para animarte, Carmen», me dicen mis amigas de Cádiz cada fin de semana que vienen a El Bosque. Han sentido y han sufrido casi tanto como yo. Las demostraciones de cariño, el amor y los mimos de los que me rodean —ya sean primos, hermanas, hijos o amigos cercanos— han sido mi salvavidas. Si no me he hundido ha sido gracias a ellos. Y gracias a ellos estoy escribiendo este relato de superación y de celebración de mi nueva vida. Quiero que este libro sea un canto a la amistad, un homenaje a todas las personas que me quieren, y que estas palabras sirvan como muestra de mi gratitud eterna a todos aquellos que me acompañan en el camino de la vida.

Siempre he sido una mujer muy dependiente del afecto de los demás. Esto es algo que ya ha debido de quedarle claro a cualquiera que esté leyendo estas páginas. No me importa para nada reconocer que me gusta que me quieran, que necesito estar rodeada de buena gente y tener motivos para darme a ellos. Sentir que los demás me quieren es una excusa maravillosa para entregarme sin resquemor, sin ningún tipo de reservas, sabiendo que todo lo que das no cae en saco roto. Y es que cuando entrego uno me devuelven mil. A mí me gusta hacer cosas por los demás, porque siempre he sentido que los demás hacían cosas por mí. El cariño que he dado me ha venido siempre de vuelta. Es por eso por lo que, desde el divorcio y desde que mis hijos abandonaron el nido, le he temido tanto a la soledad. Y es que cuando una sabe bien qué son la amistad verdadera y el amor incondicional de la familia, se hace muy duro pensar que se pueda vivir sin eso.

Ya he dicho que en mi familia nos hemos caracterizado siempre por haber tejido una red de afectos muy fuerte. No sabemos, ni queremos, estar solos. Nací en una gran familia en la que hermanos, primos, hijos y sobrinos éramos todos iguales. Un enorme núcleo familiar. De eso se ocupó mi abuelo materno, que tenía un nombre precioso y muy simbólico, Antonio Domínguez Amado, y que nos reunió a todos en una misma casa. Y así hemos vivido siempre, a pesar de haber crecido, habernos independizado y tener cada uno sus propios hijos. Es un modo de vivir que ha quedado grabado en nosotros y que no ha desaparecido ni con los años ni con la distancia. Esto es lo que explica que, desde que he vuelto a vivir en El Bosque, mi casa esté abierta de par en par todo el día. Mientras estoy en casa, no hay puertas cerradas ni persianas bajadas. Se entra sin llamar y todo el mundo es bienvenido. Me puedo sentir orgullosa de que por mi casa pasen a diario amigos y familiares sin avisar con antelación, como ha ocurrido en los pueblos siempre. La vida entra y sale de mi casa y a veces suceden cosas maravillosas.

Hace unos días, por ejemplo, me ocurrió algo que explica muy bien lo que estoy contando y que me emocionó de tal manera que no me pude reprimir y me eché a llorar como una niña pequeña. Fue un acontecimiento aparentemente cotidiano, normal dentro de mi rutina. Había venido una visita de Sevilla, una periodista que quería hacerme una entrevista, y estábamos charlando en el salón de casa precisamente de lo orgullosa que me sentía de mi familia, de lo bien rodeada que estoy ahora y del consuelo que me dan. Como no podía ser de otro modo, salió en la conversación el nombre de mi prima María Jesús, tan ancianita, con sus noventa y dos preciosos años, que vive en la residencia Nuestra Señora de los Remedios de Ubrique, tan alegre y sonriente. Contaba a la periodista que mi prima ha sido una persona fundamental en mi vida, pues, como dije al principio, me acogió en su casa durante los nueve años que estuve trabajando en Telefónica y hacía las veces de madre, amiga, confidente, tutora... Estaba explicando lo preciosa y alegre que es aún, a sus años, cuando, de repente, como una bellísima carambola del destino, apareció su hijo por la puerta de mi casa.

Mi sobrino Pepe, grande como un gigante de cuento y fuerte como un roble, venía a verme con una espléndida sonrisa, sin ningún motivo especial, por el mero hecho de esa necesidad de contacto que tenemos en nuestra familia. ¡Hacía meses que no nos veíamos! No había llamado antes para avisar y, justo en el momento en que estaba hablando de él, apareció. Pues me puse a llorar como una tonta con esa simple casualidad. Él también vive en Ubrique, a pocos pasos del asilo donde cuidan a su madre, y pasa poco por El Bosque. Ese día vino, y lo primero que hizo al llegar fue ir a ver cómo estaba su tía. Sigo emocionándome al pensarlo, porque estas cosas me ocurren a diario y ya para mí tienen mucho valor. Cuando hablo de sentimientos soy una llorona, todo el mundo lo sabe... Y en estos tiempos lo soy aún más. Tengo la sensibilidad a flor de piel y hablar de los míos me produce una emoción muy grande.

Entró Pepe en casa y allí nos sentamos a charlar de los viejos tiempos, a cogernos de la mano y a repasar historias que, seguramente, nos hemos contado mil veces —¡pero qué más da!—. Cuando él trabajaba con mi exmarido en la empresa de policromados, mi matrimonio aún no se había deshecho y él era un miembro más de mi familia. La propia

periodista estaba emocionada asistiendo a una escena tan cotidiana en mi casa, pero tan cargada de ternura. Esa tarde de domingo se convirtió en un momento muy especial, y ya me pude ir a la cama recomfortada, reviviendo en sueños todos los pasajes de mi infancia y de mi vida con mis hijos, aquellos tiempos en los que fui tan feliz al lado de los míos, para quererles y para dejarme querer por ellos de manera incondicional y para convencerme de que no tengo motivos para estar triste.

En mi recuperación ha tenido, y lo sigue teniendo, una importancia enorme el calor de mi entorno. En mi casa somos poco dados a hablar de cosas trágicas o muy personales, y hay una parte de la intimidad de cada uno que todos respetamos. Pero sabemos que nos tenemos los unos a los otros, y cuando existe la menor sospecha de que alguien lo está pasando mal, ahí vamos todos en tropel a su rescate. Simplemente para estar cerca, sin obligarle a decir nada o molestarlo con preguntas incómodas. Solo por el mero hecho de sentir el calor de la familia.

Es lo que sucede con mis cuatro hijos. Se han hecho mayores, pero no me han dejado. Han abandonado el nido a medias, nada más. Solo tengo nietos de mi hijo Jesús, y también vienen a casa con muchísima frecuencia. Él mismo, que vive fuera del pueblo, no pasa más de dos días sin aparecer de repente por la puerta de mi casa para dar una vuelta y hablar de tres o cuatro cosas domésticas. Víctor se ha comprado una casita junto a la mía, justo en la calle de atrás, y Carmen se construyó la suya frente a Ambiciones, a cinco minutos en coche de donde yo vivo ahora. No son zalameros —a Víctor, el que más lo es, le gusta chincharme, hacerme cosquillas y ponerme nerviosa—, y si tuviera que sacarles algún defecto —que no los tienen— es que no han sido hijos muy besucones que digamos, pero yo los siento tan a mi lado que su cercanía me colma más que un millón de besos que no fueran tan sinceros como su actitud.

Los tengo en casa para comer a diario —eso es lo que más me gusta del mundo—, acuden a mí ante cualquier problema, tienen sus profesiones, son independientes y han sabido encauzar sus vidas sin darnos un solo disgusto. Yo siento que no necesito más en la vida, que con ellos ya estoy premiada, que soy una madre con suerte. Mi *hobby* es mi familia, cuidar de mis hijos y de mis nietos. Atenderlos es mi mayor placer, no me pesa alterar cualquier plan si sé que me necesitan. Y no pienso cambiar, porque no entiendo la vida de otra manera.

Alguna vez he escuchado por ahí que los ingredientes principales para que una familia funcione son un padre juicioso, un hijo responsable, un hermano respetuoso y una madre prudente. Puedo asegurar que mis hijos son tremendamente responsables y respetuosos, y me siento tan orgullosa de ellos como lo están ellos de mí. Yo intento ser prudente, no juzgar sus vidas porque, como en todas las familias, ha habido épocas mejores, algún que otro dolor de cabeza..., pero verdaderos problemas, nunca. En ese sentido han sido y son unos hijos buenísimos. No tengo malos recuerdos hasta que llegó mi separación y mi divorcio. Por eso me llegué a sentir tan culpable, tan responsable por romper el núcleo familiar, y quise aguantar a toda costa. A nuestra manera hemos estado muy unidos, nos alegramos de las cosas buenas que nos ocurren y nos entristecemos cuando nos pasa algo desagradable. Si pusiéramos en una balanza lo malo y lo bueno que tienen mis cuatro

hijos, seguro que uno de los platillos, el de los aspectos negativos, se quedaría casi vacío. Esto hace que me sienta muy satisfecha.

Cada uno es diferente, con sus virtudes y sus defectos, pero siempre han sido buenos hermanos y han estado pendientes los unos de los otros, apoyándose en cualquier trance, siguiendo sus carreras y protegiéndose ante los problemas de la vida. Creo que es lo mejor que he hecho en este mundo: les he enseñado cómo comportarse en sus vidas diarias, a ser honestos con los demás y con ellos mismos, a quererse entre ellos y a apoyarse siempre. Se les enseñó en casa y ellos han sabido aprenderlo y llevarlo a cabo, que es lo más importante.

Lo mismo me ocurre con mis hermanas. A la mayor, Ana, la tengo de vuelta en El Bosque después de haber vivido en Zúrich más de treinta años. Regresó hace quince años, ya jubilada, y descubrimos que nuestra intimidad se había mantenido intacta. Seguimos tan unidas como si nunca nos hubiéramos separado. A punto de cumplir los ochenta años, está delicada a causa de una lesión en las rodillas, pero mantiene su sentido del humor. Siempre ha sido más valiente y osada que yo, y sigue siendo, aún hoy, una mujer andaluza con mucha gracia y desparpajo. Y la mediana, Lali, vive en Barcelona pero la siento igualmente cerca. A ella le debo el haber podido remontar el gran bache económico que tuvimos en la familia después de aquellos negocios que emprendimos y que no salieron como esperábamos. Fue ella, como ya dije al principio de esta historia, la que me embarcó en la tienda de moda, enviándome la ropa de sus proveedores de Barcelona. Ella misma la embalaba y yo la recogía en un puesto de mensajería a larga distancia en Ubrique.

Es así como nos cuidamos, sabiendo estar al quite ante cualquier problema, atendiéndonos y dándolo todo por los nuestros, independientemente del punto del mapa en el que nos haya colocado la vida en ese momento.

Ahora falta mi hermano Pepe, al que no puedo recordar sin que se me salten las lágrimas. Como también dije, murió en 2006 y no hay día que no lo mencione, que no me acuerde de él y que no ponga en mi boca las cosas que él me decía. Mi hermano trabajó en el campo toda su vida, sabía de agricultura y de ganado y se convirtió en la persona fundamental para cuidar de Ambiciones. Vivió con nosotros hasta el último momento, se involucró mucho en mi separación —me divorcié tres años antes de su muerte y pasó el final de sus días entregado a mí— y nunca le escuchamos quejarse. Era un hombre bueno, que es lo mejor que se puede decir de una persona. Bueno y honrado, amigo de sus amigos y el mejor hermano del mundo. Lo recuerdo como una prolongación de mi padre, otro hombre bueno y sencillo, criado en medio de la naturaleza y que murió sin enemigos.

Ahora caigo en la cuenta de que no he nombrado a mi padre, Sebastián Bazán, que fue la nobleza personificada, humilde como mi madre, fuerte como un junco, que se dobla pero no se parte, y sencillo como una espiga de trigo. Apenas sabía leer y escribir, pero trabajó toda su vida hasta que le quedó un hilo de fuerza. Mi padre era de Ubrique, pero se vino a vivir a El Bosque cuando se casó con mi madre. Se instaló en el Rancho Moro, donde mi abuelo materno tenía acogida a toda mi gran familia, y pronto se dedicó

al cuidado de las cabras y a la siembra del trigo y el maíz, que era de lo que se vivía en toda la comarca.

También era él el que diariamente transportaba la leche desde el rancho hasta el pueblo para abastecer a los vecinos. Lo hacía en grandes cántaros que tiraban las burras que también criábamos en el campo. Amaba a las bestias, y era fiel y cariñoso. Supo devolverle a la tierra lo que esta le había dado, a pesar de lo mucho que sufrieron las personas sencillas en esos tiempos tan duros, cuando no había comodidades, con una guerra de por medio, con un hermano muerto en los primeros días del Alzamiento y otros que salieron huyendo y de los que no se supo nunca más.

Mi padre llevaba a mis hermanos en verano a dormir debajo de unas higueras, en medio del campo, cuando era la época de la trilla, para vigilar que los animales no se comieran el trigo sembrado. La sensación de libertad era un lujo que aprendimos de él. También la disciplina y lo importante que es el trabajo y la capacidad de sacrificio. Para no tener que hacer contrataciones externas, todos trabajábamos en el campo —yo, quizá, menos por ser la más pequeña de la casa—, pero mis hermanas y mi hermano Pepe cogían aceitunas, *escarbaban* garbanzos y dominaban a los animales. Traíamos agua desde otros cortijos cercanos y criábamos gallinas. Así era la vida que nos enseñó y en la que todos nos involucramos sin cuestionarlo nunca, sin levantar una voz.

Mi madre y mi padre son aún hoy los dos faros de mi vida. Cuando rezo, siempre tengo a tres personas en mi mente: mis padres y mi hermano Pepe. Siempre me quedará con la pena de que mi madre no pudiera conocer a mi familia, de que muriera antes de verme casada y con hijos, pero a mi padre lo recuerdo todavía en mi casa de Ubrique, con mis cuatro hijos encima, dándoles mimos, sonriendo feliz con sus nietos, en especial con Carmen, que era su debilidad —a pesar de que a todos los quiso a rabiar— y la niña de sus ojos en los últimos años de su vida.

Si hago un repaso de mi familia no puedo dejar a un lado a la que ha sido mi familia política durante los últimos cuarenta años: mis cuñados, que siempre me han tratado como si fuera una hermana más. En este capítulo de homenaje a los que ya no están no podía faltar Pepita, la hermana mayor de Humberto, que murió hace doce años sin conocer el desenlace final de mi matrimonio. A veces pienso que fue mejor así. Suspiro de alivio y me consuela pensar que no tuve que hacerle pasar por ese trago, porque no sé si habría superado el disgusto. Era como una madre para mí y siempre intercedió entre mi marido y yo cuando hubo problemas. Se ponía de mi parte y le recriminaba a él cualquier mala actuación. Ser testigo de mi divorcio habría sido muy duro para ella, que se sentía responsable de la pareja y nos cuidaba como una madre a sus hijos.

Otra de mis grandes pasiones hoy en día son mis amigos, aquellos que más bien son una extensión de mi familia: los de siempre y todos los que me ha ido poniendo la vida en el camino. También me hace llorar, me emociona, pensar en ellos, en la legión de amigos que tengo y que no me han defraudado nunca. Desde los nuevos hasta los que eran amigos del matrimonio, ya en los inicios, y que cuando me he separado se han quedado conmigo, a mi lado. Incluso a los que conocí a través de Humberto. Dicen que los amigos son la familia que escogemos, y yo así lo siento.

La primera de mis amigas, más exactamente mi primera amiga de Ubrique, que llegó a raíz de mi noviazgo con Humberto, fue Carmen Gago, la hija del entonces alcalde, don Carmelo. Ella es una demostración de los lazos tan fuertes que he construido en la amistad a lo largo de toda mi vida. Su madre cosía y nos hacía vestidos a las dos, idénticos, para lucirlos en las fiestas de Nuestra Señora de los Remedios. Parecíamos gemelas y a nosotras nos encantaba. Nos separamos cuando me fui a Suiza a trabajar, y en ese tiempo se casó. Yo no pude asistir a su boda porque en aquellos tiempos un viaje tan largo al pueblo era impensable, pero, como ya digo, nuestra amistad era tan fuerte que a los pocos días llegó a Lucerna una carta con una preciosa foto de Carmen vestida de novia y una dedicatoria: «Ya que no has podido venir, te envío esta imagen para que estés presente en el día más feliz de mi vida». Aún la conservo como si fuera un tesoro, y ella, según me confesó no hace demasiado tiempo, dice que también guarda todavía el regalito que le envié desde Suiza.

Es tan solo un detalle, pero mi relación con Carmen Gago me sirve como ejemplo del resto de amistades que he tenido en mi vida: fuertes y sólidas, duraderas y honestas. Casi indestructibles. Soy una persona que cuida a sus amigos, y siempre estoy pendiente de sus rutinas, de sus problemas, de su día a día, para mantener las relaciones frescas y sanas. Es el caso de mi amiga Juani, de Ubrique, de quien ya he hablado y que ha sido siempre mi paño de lágrimas, el hombro en el que llorar, mi mayor consuelo... O el de Pepe y Antonia, que viven en Palmones, un pueblo de la costa de Cádiz, al lado de Los Barrios, y que no pasa un mes sin que vengan un fin de semana a casa. Como si me tuvieran que pasar revista, como si no se quedaran tranquilos si no ven con sus propios ojos que estoy bien, que sigo recuperada y con ilusión. A él le llamamos con guasa *El Cabo*, porque es buen cazador y le gustaba ir a las cacerías vestido de un modo muy peculiar que a todos nos recordaba a un guardia civil. Ellos no tienen hijos y se comportan con los míos como si fueran suyos, con una intimidad y un amor que solo se dan en las familias bien avenidas.

Es curioso, pero los afectos se me han multiplicado desde que me separé. Mi sobrina Rosi se ha comprado una casita al lado de la mía en El Bosque y tenemos una gran pandilla de fin de semana. En la misma calle vive también un grupo de amigas de Cádiz y Sevilla que me han devuelto la alegría. No me dejan ni a sol ni a sombra y se han propuesto que le sonría a la vida con las mismas ganas que ellas. Si no pensara ahora que la vida es maravillosa y que hay que aprovechar cada minuto que estamos vivos para sonreír, sería un crimen. Es más, sería una ofensa para todos aquellos que están pendientes de mí y que se preocupan por mi bienestar, por mi salud, por mi felicidad.

Aquí van a faltar muchos nombres, seguro, porque cada día que pasa descubro a alguien nuevo que añadido a mi vida afectiva. Me siento tan reconfortada que es inexplicable describir la sensación de que me paren por la calle y me den tanto cariño. Continuamente escucho palabras agradables y eso me emociona como nadie puede imaginar. La gente está conmigo de una manera que no me esperaba. Me dicen que soy ejemplo y reflejo para muchas mujeres de mi generación que han pasado por lo mismo. Según me dicen, eso se llama «empatía». Yo no sé ponerle esos nombres tan concretos a

las cosas, pero si las personas me quieren por ser yo misma, sin trampa ni cartón, sin hacer daño a nadie y sin necesidad de ofender ni de hablar de las vidas ajenas, es una bendición.

He pasado muchos años siendo «la madre de», «la esposa de»... Pero ahora, por primera vez, siento que soy Carmen Bazán, o Carmen *la del Moro*, una mujer libre y segura, y sé que los demás me juzgan por lo que soy yo, sin relación con nadie más. Soy afortunada en la amistad, soy querida y respetada por los demás. Sin duda, los afectos son el gran patrimonio de mi vida, y si tengo que ser recordada de alguna manera cuando ya no esté, me encantaría que fuera como la mujer que fue amiga de sus amigos, buena madre y hermana, noble y humilde como me enseñaron mis padres, que a su vez lo aprendieron de la vida sencilla del campo, de la inmensidad de la naturaleza, que es sabia y nos demuestra que la verdadera grandeza del ser humano está en su relación con los demás.



# 10

## EL MAPA DE MI VIDA

El río Majaceite va dibujando a su paso la preciosa silueta de El Bosque, un pueblo de cuevas empinadas y calles empedradas. Las casas, blancas por la cal, brillan entre los cerros verdes. Siguiendo el sendero del río hay una ruta que se puede recorrer a pie durante todo el año, y en apenas dos horas y media se llega al pueblo vecino de Benamahoma. En verano puedes bañarte en las aguas limpiísimas de la Poza Honda o en el Charco Tomás, donde íbamos de niñas a lavar la ropa y a darnos chapuzones, vestidas con unas combinaciones muy ligeras que se nos quedaban pegadas a la piel. Los pájaros cantan por estos parajes desde primera hora de la mañana, casi a grito pelado, en bandadas que recorren el pueblo de una punta a la otra. Y en los corrales, los gallos despiertan a los vecinos cada día, puntuales, como si quisieran dejar claro que la ciudad queda muy lejos y que el campo tiene su propio sonido, sin los ruidos de los coches que ruedan por el asfalto.

Me gusta andar sobre los pasos de mi niñez siempre que puedo, caminar por las mañanas con un grupo de amigas e inventar rutas nuevas por el campo, disfrutar viendo cómo saltan aún las truchas salvajes, algunas grandes como salmones; bajar por la tarde a tomar café a los bares del Andén, subir al jardín botánico, ir a misa los domingos por la mañana a Santa María de Guadalupe y tomar después la tapita en el Bar España. Los sábados hay mercadillo en El Bosque, y mi hija se burla de mí porque dice que acudo a esa cita como si se tratara de una obligación, como si no fueran a volver a poner los puestos a la semana siguiente. «Mírala, ya se va corriendo, que parece que le van a quitar las cosas», me grita desde el zaguán de la casa muerta de risa. Me gusta la sencillez de esta vida, encontrarme allí a las vecinas que habitualmente no veo, a algunas antiguas amigas que vienen de Ubrique, y rebuscar en los montones y regatear con guasa a los tenderos.

Durante los días de semana todo está más tranquilo, apenas abren los bares y la vida se termina mucho antes, a la caída de la tarde. Aquí no hay cines ni teatro, y el tiempo pasa de una manera más lenta, hasta parece pararse. Todo va de un modo más plácido, sin ritmos de vértigo, con el descanso y la paz que transmite la naturaleza. Pero los fines de semana son muy distintos, sobre todo desde que está tan de moda eso del turismo rural, que se ha fijado en nuestro pueblo desde hace ya unos cuantos años. Motivos hay de sobra, porque estamos en un sitio que es mágico. Pueden pensar que es normal que escriba estas alabanzas de El Bosque porque es mi pueblo, pero es la sensación general de todo el que viene aquí y contempla estos paisajes, algunos intactos desde que yo los recuerdo e igual de hermosos desde que tengo uso de razón. Es una naturaleza por la que parece que no hubiera pasado nadie.

No obstante, el pueblo ha cambiado mucho desde que yo nací hasta ahora. En los años cuarenta eran cuatro casas donde convivían las personas con los burros y otras bestias, y no creo que hubiera más de doscientos habitantes. La mitad del terreno que hoy son hileras de casas eran huertas y eras donde se trillaba el trigo, campos de olivos, higueras y encinas y molinos de aceite. Ahora, muchos años después, la estampa del pueblo es distinta, pero sigue siendo, tanto en primavera como en invierno, un lugar maravilloso dentro de la ruta de los pueblos blancos de Cádiz. Los sábados y los domingos es casi imposible pasear por sus calles sin toparse con cientos de senderistas, familias completas en algunos casos, o con simples turistas que quieren comer buenas carnes, chacinas y quesos.

Los alojamientos rurales se han multiplicado en nuestro pueblo y también en los alrededores. Y los bares, restaurantes y la piscifactoría, donde se crían las truchas típicas de nuestra zona (son un reclamo turístico), están plagados de turistas, personas de ciudad en su mayoría, a quienes esta vida sencilla cada vez les resulta más ajena, y yo diría que también más exótica, símbolo de otros tiempos, con la identidad propia de los pueblos de la Sierra de Cádiz, donde, si se cierran los ojos, podría pensarse que aún no han llegado la tecnología ni los avances de los «tiempos modernos».

También los fines de semana vienen mis nuevas amigas de Cádiz, a las que conozco desde hace unos seis años, pero con las que he hecho una piña, y mi sobrina Rosi con su marido, que son de Sevilla y que, como ya he dicho, se han comprado una casita en mi misma calle donde pasan las vacaciones y todo el tiempo libre que tienen. Tampoco faltan en casa *Los Cabos*, como nos gusta llamar a Paco y Antonia, el matrimonio de Palmones. Los domingos, apenas hemos terminado de comer y pongo el café en la hornilla, la casa —que siempre tiene la puerta abierta— comienza a llenarse de gente que va apareciendo no se sabe bien de dónde en busca de charla y compañía: mi sobrina, mi vecina Pepi... Se nos pasan las tardes enteras jugando a las cartas, repasando revistas, comentando los problemas de los hijos, dejando a mi nieta que se entretenga con nosotras y nos pinte las uñas de mil colores, que nos haga trenzas en el pelo y nos ponga coloretos de payaso. Hay tiempo para todo, tardes en las que reímos sin parar con las ocurrencias de Rosi, que cuenta los dramas como si fueran chistes y nos alegra el alma con esa gracia andaluza tan particular suya. O lloramos, si hay que hacerlo, recordando algún pasaje triste o si ha ocurrido alguna desgracia. Cada tarde se presenta como quiere y allí estamos nosotras para pasarlas juntas, suceda lo que suceda. Luego cae la noche y todos se van, suenan los motores de los coches hacia Sevilla, como los trenes antiguos, a modo de despedida, y el pueblo vuelve a la calma, como si no hubieran estado nunca. El Bosque echa el cierre el domingo por la noche y los de siempre nos quedamos resguardados en el silencio de nuestras calles esperando la avalancha del siguiente fin de semana.

Soy más feliz desde que he retomado mi vida de siempre, la que me enseñaron mis padres, amarrada al pueblo como un ancla que me mantiene con los pies en la tierra y el corazón contento. No quiero otra cosa que no sea estar entre los míos, en mi pueblo, con mi gente. Quizá me haya quedado sola en casa —aunque sola no estoy nunca— y sin un

marido que me haga compañía por las noches, pero no puedo estar mejor rodeada ni en un entorno que me haga sentir más cómoda, más arropada, más feliz. Si antes he relatado lo importante que es para mí querer y ser querida, también es cierto que mi estabilidad depende mucho de los lugares que son importantes en mi vida. Me gusta despertarme y saber dónde estoy, pisar el suelo al que pertenezco.

Nací en El Bosque, he vivido muchos años, más de veinte, en Ubrique, voy a Madrid por motivos de trabajo y porque mi nieta mayor vive allí, y me encanta visitar Barcelona cada vez que puedo. Ese sería el mapa que yo dibujaría si tuviera que hablar de los lugares que han marcado mi vida. Pintaría una línea que uniera la Sierra de Cádiz con Madrid y que llegara también hasta Barcelona. Después de la Sierra de Cádiz, Barcelona es mi lugar preferido. Es una ciudad que me encanta. Además de que allí vive mi hermana Lali, y eso ya es una razón más que suficiente, Barcelona me ha dado trabajo durante muchísimos años —gracias a las casas de moda y a los proveedores con los que trabajaba— y en ella, a pesar de que soy de un pueblo muy pequeño, no me siento extraña. Es un sitio donde no me importaría vivir si abandonara El Bosque y tuviera que hacerme una mujer «de ciudad». Nunca lo he dudado.

Aquello, además, está plagado de andaluces, y eso me gusta, me hace sentir casi como en casa. Cataluña fue la tierra de acogida de muchos andaluces de campo que salieron a buscar trabajo en los años sesenta, y mientras algunos —como fue mi caso y el de otros en mi familia— llegamos hasta Suiza, que es otro punto importante en el mapa de mi vida, muchos otros no cruzaron la frontera y se establecieron en Barcelona, que era uno de los centros industriales más importantes del país en esa época. Es casi imposible entrar en un bar, en una tienda, en un taxi y no encontrar a alguien hablando con nuestro acento.

La última vez que me sucedió fue precisamente con un taxista, al salir del aeropuerto. Iba con mi hermana y con dos de mis sobrinas. Ya estaba trabajando en televisión y había iniciado el reto de adelgazar, y el conductor no paró de elogiar mi actuación en el programa.

Era de Cádiz y me explicó que le daba mucha nostalgia escuchar las cosas que yo decía, el humor que me gastaba, los chistes que contaba, mi acento... Todo le devolvía a su infancia, me dijo, cuando su madre era una mujer joven y hablaba también con esa música y tenía la misma chispa del sur. Incluso me reconoció que llevaba un mes saliendo a trabajar una hora más tarde para esperar a verme aparecer en la tele. ¡Me puse colorada de la vergüenza!

Además, como últimamente parece que la vida se me presenta como una carambola y todas las coincidencias se dan al mismo tiempo, estábamos aún dentro del taxi cuando me llamó mi representante, Yolanda, para darme una noticia que no podía creer: un grupo de señores de Barcelona quería crear el primer «Club de Fans de España Carmen Bazán». Me entró una risa... ¡Eso ya era demasiado! No tengo más datos sobre cómo va la cosa, pero solo la intención me hace ponerme roja —¡me entra calor de pensarlo y me da hasta la risa floja!—, pero a la vez me produce un orgullo inmenso pensar que a tantos kilómetros de distancia, una mujer como yo, tan sencilla, tan de pueblo, le pueda

devolver a alguien la sonrisa. Por cosas como estas merece la pena la televisión, que, si se utiliza bien, es una herramienta estupenda y puede hacer feliz a muchas personas, sobre todo a las que nos hemos sentido solas en algún momento de nuestras vidas.

Me encanta pasear por Barcelona y notar que el mar está cerca. Sin duda, eso es lo que más me gusta: bajar por la Rambla desde Plaza de Cataluña y empezar a sentir que ya estoy llegando a la playa, que pronto se podrá ver el mar. Adoro respirar ese ambiente tan mediterráneo que me hace creer que, aunque esté lejos del sur, no he salido de la costa andaluza. Me gusta mucho el Parque Güell, que fue de las primeras visitas turísticas que hice a la ciudad y me pareció un paisaje de cuento. Y es que Barcelona está muy unida a mis recuerdos porque, precisamente, fue la ciudad que elegimos Humberto y yo para hacer nuestro viaje de novios. Pasamos allí la luna de miel alojados en casa de mi hermana Lali, que ya se había vuelto de Suiza y se había establecido en Barcelona, concretamente en el barrio de la Salud, cerca del Parque Güell. A pesar de haber vivido más de dos años en Suiza, la primera visión de Barcelona me dejó encandilada, con la boca descolgada y los ojos abiertos como platos. Fue como pisar por primera vez una gran ciudad, porque en Lucerna vivíamos en un ambiente bastante rural. Todo era también verde y sencillo como en los pueblos de mi infancia.

Allí, en esos días de recién casada, fui por primera vez a un teatro. Nunca se me olvidará, juntos Humberto y yo, con el mundo a nuestros pies... Yo tenía veintisiete años y toda la vida por delante. Cualquier cosa me parecía nueva y emocionante. A partir de entonces, todo lo que ha pasado en mi vida relacionado con esta ciudad ha sido bueno. Tanto es así que la incluyo en este relato de mi mapa del mundo. Barcelona me ha dado tantas satisfacciones, estoy tan unida a ella por cuestiones laborales y familiares, que no puedo pasar sin hablar de ella. Es más, es el lugar ideal para descansar, junto al Mediterráneo y en compañía de mi hermana.

Pero, volviendo a mis orígenes, la comarca de los pueblos blancos de Cádiz es en realidad mi verdadera casa, el lugar al que siempre necesito volver. Puedo visitar a mi hermana en Barcelona, pasar allí una temporada larga, pero volver. Puedo ir a trabajar fuera, pero regresar. Puedo embarcarme en un viaje largo con mi hija, pero con la vista puesta en la vuelta. De hecho, siempre me sucede lo mismo: a los pocos días de estar fuera, cambiando de hoteles, montada en aviones o trenes, con la maleta siempre deshecha y la rutina del revés, ya voy sintiendo esa pelusilla de regresar a casa, de volver adonde pertenezco.

En cualquier viaje, las jornadas se me hacen eternas y por eso, en la medida de lo posible, intento hacer la ida y la vuelta en el mismo día, aunque eso suponga dos horas de coche (contando el trayecto entre El Bosque y Sevilla) y el tiempo correspondiente que paso sentada en los asientos del AVE. Después de un día agotador, me gusta llegar, a la hora que sea, normalmente a la caída de la tarde, casi de noche, y respirar el aire frío de la sierra, que me abre los pulmones y me despeja la mente. No me importa madrugar, haber vuelto tarde la noche anterior, hacer horas y horas de tren, ir y venir varias veces a la semana, si por la noche al acostarme y durante los fines de semana me reencuentro

con mi entorno, donde me reconozco y donde cargo las pilas para empezar de nuevo el día siguiente con la misma energía.

Después del trabajo, que me ha tenido yendo y viniendo de Madrid todas las semanas, es cuando más he valorado mi forma de vida. Me encanta estar activa y tener una ocupación, y lo hago con tanta ilusión que, ya digo, no me importan las jornadas eternas y kilométricas. Pero si tengo mi casa en el pueblo como cuartel general, todo funciona mejor.

En El Bosque, sin embargo, tengo solo puesta una parte de mi corazón, porque la otra la tengo entregada, como no podía ser de otro modo, a Ubrique, un pueblo al que todos en mi familia le debemos muchísimo. Como ya he contado, allí están algunas de mis mejores amigas y allí viven mi sobrino Pepe y mi prima María Jesús. Fue también donde me casé, en la iglesia de Nuestra Señora de la O, donde nacieron dos de mis hijos, donde levanté mi negocio y me desarrollé como madre trabajadora y mujer emprendedora.

Pero lo más importante es que es el lugar que más cariño nos ha dado a toda la familia. Ubrique es, ante todo, un símbolo de afecto hacia todos los míos. Mi hijo Jesús ha paseado el nombre de Ubrique por todo el mundo —y no exagero cuando digo que ha sido el mundo entero— y el pueblo ha sabido agradecerse. Siempre que ha tenido ocasión se ha acordado de su torero, poniendo su nombre a calles, levantando monumentos. Incluso fue el pueblo de Ubrique el responsable de que mi hijo, en los años en los que estuvo en lo más alto y era un ídolo de masas, pudiera batir el récord Guinness de mayor afluencia de público en una plaza de toros —es el torero que ha colgado más veces en la historia reciente del toreo en España el cartel de «no hay billetes»—, gracias a los autobuses completos que se fletaban desde este pueblo, cargados de seguidores, peñas taurinas o simples vecinos y aficionados a la fiesta que habían enloquecido con la forma de torear de Jesús.

La vida en Ubrique, sin embargo, es muy diferente a la de El Bosque. No ahora, que es lógico y parte de la evolución natural de los tiempos, sino desde que era muy joven, con apenas diecisiete años, y asistí a la boda de mi prima y, casi a renglón seguido, me dieron el puesto de operadora en Telefónica. Ubrique multiplica por cinco la población de El Bosque y siempre ha tenido cierto ambiente de capital: es mucho más bullicioso, está plagado de comercios, la mayoría dedicados al cuidado de los cueros y la marroquinería, lo que le ha dado fama internacional, porque aquí se fabrica para las marcas de piel más importantes y conocidas del mundo. Y es también el centro de negocios más importante de la Sierra de Cádiz. Medio en broma, nosotros lo llamamos «El Hoyo», porque ya desde lo alto de la carretera, cuando te diriges allí en coche desde El Bosque, puede verse como un precioso pegotito de casas entre tres cerros. Es como si le hubieran hecho un agujerito al fondo del valle que forman esos montes y hubiera salido esa manchita blanca que es hoy el pueblo de Ubrique. Si El Bosque es la tierra del maíz —como demuestran los tres molinos de trilla del siglo XIX que decoran sus calles—, Ubrique es, dicho cariñosamente, «El hoyo de las puercas», un lugar que nació como porqueriza para el cuidado y comercio de cochinos y que hoy es una ciudad con una altísima calidad de vida e incluso con cierto *glamour*.

En Ubrique vivimos toda la familia junta durante más de veinte años, desde que me casé con Humberto hasta que Jesús compró Ambiciones en la carretera entre Prado del Rey y El Bosque. Primero en una casita alquilada en pleno casco antiguo, en la calle San Eduardo, y ya más tarde en un piso que compró mi hijo Jesús a la entrada del pueblo. Allí han ido mis hijos al colegio y ha sido nuestro centro de trabajo. La tienda de ropa, que llamé sencillamente Boutique Maricarmen, estaba en la Avenida de España, en una de las calles principales de la parte nueva de la población, y durante los nueve años que estuvo abierta, tuve una clientela excelente. Venían señoras de todos los pueblos del entorno —Grazalema, Villaluenga, etc.— a buscar unos diseños y una calidad que no existían por aquel entonces en la zona.

Sin embargo, aunque nuestra vida diaria estaba en Ubrique, los fines de semana estábamos deseando coger el coche y volver a El Bosque, a casa de mi hermano Pepe, donde hemos pasado los mejores momentos familiares que guardo en la memoria. No faltábamos. Mis hijos eran pequeños y revoltosos y parecía que todo el pueblo nos oía llegar los viernes a mediodía: «¡Cuidado, que ahí llegan los humbertines», decían nuestros amigos para referirse a mis hijos, que eran traviesos y revolucionaban la vida del pueblo. Incluso Carmen, que, acostumbrada a lidiar con sus hermanos, solo quería jugar con los niños y hacer travesuras.

Mis hijos han disfrutado muchísimo de la vida en el campo, han sido unos niños revoltosos, pero el pueblo los ha hecho grandes personas, con valores muy asentados sobre la familia y el trabajo. Aunque nos trasladáramos todos los fines de semana a El Bosque, había momentos en que Ubrique era una cita obligada. Cierro los ojos y parece que aún estoy escuchando a los chicos reír y alborotar durante la fiesta de los Gamones de Ubrique, que es una celebración que solo tiene lugar en este punto de la sierra, cada mes de mayo. Los gamones son unas plantas silvestres que crecen en todos los prados de los alrededores, muy parecidas a los espárragos trigueros, y tienen unas flores blancas en la punta que se echan a quemar en grandes candelas y crujen con un ruido tan fuerte que parecen cohetes. Cuentan que los ubriqueños pudieron ahuyentar a los franceses que querían invadir la sierra durante la guerra de la Independencia haciéndoles creer que los gamones que explotaban en el fuego eran bombas de artillería. Mis hijos eran expertos en prepararlos: nos íbamos toda la familia unos días antes al campo y llenábamos el maletero del coche, y luego ellos se dedicaban a coger leña y a preparar las candelas que se reparten esos días de mayo por todas las calles del casco antiguo. Eran felices, ellos y nosotros también, viéndoles crecer en un ambiente tan poco contaminado por la peligrosa vida de la ciudad.

Es por eso que, aunque soy plenamente feliz en El Bosque, hay días en los que salgo a hacer la compra por las mañanas y cojo el coche para acercarme hasta Ubrique, como si tuviera cierta querencia natural. En diez minutos me planto allí y recuerdo viejos tiempos. Puedo entretenerme e ir de tiendas, ver ropa y encontrarme siempre con gente amiga que me recibe con una sonrisa en la cara. Aún reconozco a las que fueron compañeras mías en Telefónica. Nos encanta saludarnos con cariño y ponernos al día de nuestras vidas. Es normal que todo el mundo me conozca y se pare a saludarme, y solo

encuentro palabras de afecto y muchas felicitaciones por mi reciente regreso a la vida pública. Yo tenía mucho miedo a la reacción que pudiera causar en Ubrique que yo volviera a la tele, pero todos los vecinos que conozco —y también a los que no conozco y que me paran espontáneamente— me han demostrado que están encantados y que son, como ya lo fueron con mi hijo, un apoyo fundamental para todos nosotros.

Me ha ocurrido incluso con las monjitas de la residencia Nuestra Señora de los Remedios donde cuidan a mi prima María Jesús. Los domingos me acerco a verla, a veces sola y a veces con mi hermana Ana, como si fuera una necesidad vital. La última vez que fuimos tuvimos que esperar un rato porque llegamos justo a la hora de la merienda y las hermanas estaban ocupadas. Mientras traían a mi prima a la sala de visitas, una de las monjas, bajita de estatura, con un hilito de voz muy dulce y una sonrisa muy tierna, me confesó que todas se sentaban después de comer en la salita de estar de las internas para verme en la tele. Me estaba elogiando tanto que sentía que me ruborizaba por segundos. Y me agarraba al bolso con fuerza mientras hablaba, porque creía que me iba a desmayar. Sabían toda mi vida y milagros y, lo más gracioso, ¡opinaban de ella como si fuera la suya propia! ¡Unas monjas!... Por su conversación puedo asegurar que me han seguido día a día y que nos aprecian y solo tienen buenas palabras para mí y para mi familia. Les ha llegado tan de cerca que dicen que me sienten casi una más de la congregación.

Pues ese mismo día, después de visitar la residencia de las monjitas, reflexioné acerca de todo lo que ha supuesto Ubrique en nuestras vidas y, de repente, a la salida del pueblo, me topé con el símbolo definitivo. Lo he visto tantas veces ahí de pie, erguido, que por momentos se me olvida que existe: el gran monumento en bronce a Jesulín de Ubrique, junto a la plaza de toros, que corona la carretera del mirador de piedra que sube por toda la ladera del pueblo hacia su salida para El Bosque.

En este pequeño mundo, además de tener las raíces que necesito para vivir, he respirado hondo y he cogido fuerzas para poder viajar a Madrid durante todos estos meses. Madrid es la última escala en las ciudades que forman parte de mi vida. Durante un tiempo, muchos años, debido a mi inseguridad, no he sido capaz de disfrutarla. Me sentía fuera de lugar, como si anduviera perdida en medio de tanta gente. Todo me venía grande y me sentía muy insegura, así que la gran ciudad, el centro de España, ese gran universo que me requería un gran esfuerzo y una actitud positiva, eran el símbolo de mi indefensión y mi falta de autoestima. No quería ir porque siempre pensaba: «¿Qué voy a hacer yo en Madrid?...». Allí no me siento protegida, ni tengo a quién acudir, ni vive familia cercana —apenas mis hijos, ya de mayores, durante unos cuantos años—, y esos pensamientos eran motivo más que suficiente para rechazarla. Para mí, Madrid era tan solo la ciudad en la que vive mi nieta mayor. Esa ha sido la única razón por la que me he trasladado a Madrid durante años. Y es que si algo me empujaba para subirme al AVE ha sido exclusivamente ella: llegaba a Atocha, me traían a la niña y, sin salir de la estación, me volvía para Andalucía.

Con el tiempo he aprendido a valorar la vida alocada de la capital, he conocido sus lugares más importantes y ya puedo desenvolverme sola por sus calles, algo que me daba

pavor hace unos años. ¡Pero, qué digo!... ¡Hace solo unos meses! Tengo que reconocer que me ha costado lo mío. Casi nunca salgo sola, ni siquiera en el pueblo, y si lo hago es porque tengo que hacer algo concreto: la compra, ir a misa, recoger a mis amigas. Pero poco más. A mis sesenta y ocho años, y aunque he viajado por todo el mundo, hasta hace poco nunca había paseado sola por el centro de una gran ciudad.

Ahora que he afrontado el miedo que me daba moverme y viajar sola, junto con todos los demás miedos que he tenido durante estos diez años, estoy segura de que cambiarán mis sentimientos hacia Madrid, porque es una ciudad que también me ha dado mucho calor y que me ha acogido con cariño. Cuando he paseado por sus calles he recibido muestras afecto tanto de señoras y señores mayores como de grupos de jovencitas. Como revivir la vida del pueblo, pero en la gran ciudad, con el mismo calor humano, la misma buena gente y las mismas buenas intenciones.

Cada vez que la visito estoy más relajada. Ahora disfruto de los paseos por el Retiro, me paro en los lugares más emblemáticos, tomo café en sitios tan llenos de gente como la Plaza Mayor, y he podido admirar la belleza del Palacio Real y sus alrededores. Y el resultado siempre ha sido el mismo: las muestras constantes de cariño de los madrileños me han dejado enamorada.

Siempre vuelvo a mi casa de El Bosque, que es mi lugar, pero he aprendido a mirar Madrid con otros ojos y a quererla. Además de ser el lugar donde vive mi nieta, es también el símbolo de mi recuperación, de mis ansias de libertad, de mi necesidad de saborear la vida sin miedo y con valor. Ahora sí puedo.



# 11

## UNA «CHICA» DE PORTADA

Hay cosas en la vida que no se pueden explicar porque son un gran misterio. El mayor de todos para una mujer como yo es haber formado parte de la vida social de este país, salir en televisión, ser portada de revistas, tener a decenas de *paparazzi* haciendo guardia en la puerta de mi casa... y no haberme vuelto loca. Los seres humanos somos unos supervivientes, tenemos una capacidad de adaptación tan grande que solo así se explica que una señora de campo, tímida, a la sombra de su marido y protegida por un entorno rural y anónimo haya podido incorporar a su vida ser un personaje público y asumirlo con la mayor naturalidad posible.

«Mirad, ya soy una chica de portada», fue lo único que se me ocurrió decir, muerta de risa —esa risa incontrolada que me da cuando tengo vergüenza— cuando me vi por primera vez, en una revista de tirada nacional, en una fotografía a todo color que ni siquiera sabía en qué momento fue tomada. Ni pidió permiso el fotógrafo que firmaba la imagen, ni yo había sido consciente de que alguien me estaba enfocando con un objetivo. Ahí comencé a darme cuenta de que mi vida estaba expuesta ante todo el país, como si fuera vigilada las veinticuatro horas del día; de que podía ir al quiosco cualquier mañana y encontrarme a mí misma repartida en decenas de revistas sobre el mostrador, y de que debía empezar a ser muy cuidadosa con lo que hacía y con lo que decía. Quizá eso me ha hecho también ser aún más miedosa, más prudente, más reservada de lo que ya era de manera natural.

No entiendo demasiado de nuevas tecnologías, pero mis hijos han hecho una prueba conmigo estos días que ha dado un resultado que me parece poco menos que escandaloso: si se introduce en Google el nombre de «Carmen Bazán» aparecen aproximadamente casi tres millones de resultados, en torno a un número parecido de fotografías y otros tantos vídeos. ¡Qué locura!... Pensé que mi nueva aparición en la televisión era la causa de esa cifra tan enorme, y que el programa en el que había empezado a participar era lo que hacía que estuviera tanto en Internet, donde yo me pierdo e incluso me mareo. Pero no es así: hay referencias antiquísimas, de supuestos episodios de mi vida de los que ni siquiera me acuerdo y que parece que han sido de interés nacional.

Yo puedo entender todo lo que ha sucedido alrededor de mi familia, pero siempre por lo que han conseguido mis hijos, nunca porque pensara que la vida de una mujer normal y trabajadora como yo tuviera interés para los demás. Ellos son otra cosa: Jesús es una gran figura del toreo y tiene seguidores por medio mundo; Víctor ha seguido sus pasos con el mismo talento y lo llaman de un montón de programas de televisión, y Carmen ha

hecho de ser modelo y de las colaboraciones televisivas una profesión que la llevó a aparecer en los medios de una manera constante. Pero mi caso particular es muy distinto.

Yo solo soy una madre con hijos célebres, famosos o conocidos —no sé bien cuál es la diferencia entre una palabra y otra—, pero en ningún caso eso debería haberme convertido en una celebridad. Pues por eso digo que hay cosas en este mundo —y esta es una de ellas— que no dejan de ser un misterio sobre el que quiero reflexionar, o mejor dicho, hacer un repaso. Le encuentro poca explicación y más preguntas que respuestas.

No sé si el hecho de pertenecer a una familia normal, humilde, que nació completamente ajena al universo público, ha tenido algo que ver con todo esto. En estos meses me han comentado que yo tengo algo que llaman un «gran poder de identificación» con el ciudadano medio, el español trabajador y normal que se sienta en su casa por las tardes a descansar mientras ve un rato la televisión, y que soy ejemplo para muchas mujeres de mi edad y de mi condición que han pasado situaciones parecidas, también en silencio, avergonzadas por estar saliéndose de los cánones marcados y de lo que aprendieron de sus padres y de su ambiente. Un divorcio a mi edad y en mi entorno no es algo tan común, y las mujeres que pasamos por ese trance nos sentimos estigmatizadas y manchadas por la culpa. No sé si el que yo haya podido hacer visibles mis miedos, mis frustraciones e, incluso, la depresión que me provocó mi divorcio ha podido aumentar el interés que tienen últimamente por mí los medios de comunicación. Mis hijos siguen siendo los grandes protagonistas de la familia Janeiro Bazán, pero si antes yo estaba en la sombra y nunca quise dar un paso al frente, ahora me he adelantado a la primera línea y, aunque más confiada, sigo teniendo miedo de cada uno de los pasos que doy, porque no quiero equivocarme. Quiero que todo lo que haga delante de las cámaras en una revista, o que cualquier cosa que saquen ajena a mi voluntad sea irreprochable. Ese fue mi gran lema antes, cuando huía de este mundo, pero también ahora, que me he atrevido a dar un paso al frente y mostrarme ante toda España tal y como soy, pero sin recurrir a otra vida que no sea la mía. No me he saltado ni un solo día la regla que me marqué antes de iniciar esta nueva etapa: no nombrar a mis hijos, ni a mis nietos, ni a nadie que esté a mi alrededor y que no sea yo, excepto para agradecerles el cariño que dan día a día.

En fin, mejor no intentar buscar una explicación razonable al desorbitado interés que ha generado siempre mi familia porque no la hay, y seguro que no es una sola, sino muchas circunstancias —también el azar, la casualidad— las que han hecho que nuestras previsiones cuando Jesús comenzó a despuntar se hayan visto desbordadas con creces. Al principio es como un sueño, no llegas a creerte del todo que lo que comienza siendo una anécdota —que tu hijo salga un día en televisión, que retransmitan una corrida, que aparezca una reseña en la prensa— pueda pasar a convertirse en un estilo de vida.

Yo admito que lo he pasado mal, porque nunca hasta ahora había buscado aparecer en una pantalla de televisión. No he perseguido la fama, ni me ha gustado alardear o saber más de la cuenta de los programas del corazón. No me considero una chismosa, ni «traigo y llevo» mi vida diaria, ni me meto en las vidas ajenas... Ni siquiera soy capaz de opinar demasiado de las de mis hijos, que ya son adultos, responsables, y sé que actúan

siempre, aunque a veces fallen, como todo ser humano, con la mejor de las intenciones. Los respeto tanto que nunca he preguntado intimidades y siempre les he dejado —y sigo haciéndolo— sus parcelas de privacidad e independencia para que las manejen como quieran. Si he sabido de mis hijos es porque ellos me han querido contar. Nunca pregunto más de la cuenta.

También soy, como ya he contado en varias ocasiones a lo largo de este relato, una persona a la que le gusta pasar desapercibida y me considero bastante discreta. En realidad, creo que es una característica común de mi entorno. Es curioso, pero a pesar de haber nacido y de vivir en un entorno rural y en una población muy pequeña, en El Bosque no abundan las personas entrometidas. Somos muy respetuosos con las vidas ajenas, muy libres, poco moralistas con los asuntos que verdaderamente no tienen importancia. Aquí se valora sobre todo que tu vecino sea buena persona. Lo demás sobra. Y esa forma de ser de todo un pueblo es lo que ha marcado mi paso por los medios de comunicación: he sido lo más prudente posible, nunca me he alterado por una noticia —incluso cuando se han contado mentiras— y he respetado el trabajo de los periodistas, tanto de los que escriben y salen en televisión como de los que han esperado pacientemente, durante horas y días enteros, a que saliera por la puerta de mi casa para hacerme preguntas.

En fin, que por esa prudencia innata que tenemos en mi pueblo y por mis ganas de pasar desapercibida me ha costado asumir que yo también soy un personaje público, más allá de mis hijos, de sus vidas y de sus profesiones... Puede sonar a falsa modestia, quizá piensen que he sido una boba, pero es absolutamente cierto: no reparé en ello hasta que ya era, en contra de mi voluntad o, simplemente, sin mi permiso, portada de las revistas y objeto de charla en los programas de corazón. Cuando me vi en aquella portada, la primera vez, me dio un vuelco al corazón, la cara se me encendió como una bombilla y no podía parar de reír.

No lo digerí nada bien los primeros años, pero a todo se acostumbra el ser humano. Ya nada me importa de lo que se publique. No me afecta demasiado, y lo digo de verdad. A mí me preocupan otras cosas: una enfermedad en mi familia, que mis hijos tengan trabajo, que mis nietos estén sanos... Pero ya no me molesto por lo que se diga de nosotros, y menos en un medio de comunicación. ¡Se han dicho ya tantas cosas que estoy curada de espanto! De hecho, lo que quiero exponer a continuación es la extraña relación que he mantenido con la prensa durante los últimos veinte años de mi vida, desde que Jesús despuntaba como torero hasta hoy, cuando soy colaboradora de un programa de televisión. Lo digo y me vuelve a dar la risa nerviosa. No me lo creo del todo, como si me hallara dentro de un sueño. En realidad, esto no es exacto: se trata de explicar la relación que he mantenido conmigo misma respecto a los medios y a la imagen que he proyectado —tanto yo como el resto de mi familia— en la televisión y en las revistas.

La televisión como concepto ha dado un vuelco para mí. Lo que antes era una fuente de sufrimiento —he llegado a sentir una vergüenza terrible al ver cómo mi marido se paseaba con unas y otras delante de toda España—, se ha convertido en un pozo de

satisfacciones del que he estado bebiendo a diario. Gracias a la oportunidad que se me dio en el programa en el que he participado, estoy superando mis temores, asumiendo retos, cambiando física y emocionalmente y mostrándome tal y como soy. Y para colmo, siento la aceptación y el calor del público, noto que me quieren y sé lo agradable que le ha resultado a la audiencia mi presencia en la tele. Queda claro con esto que no hace falta hablar mal de nadie, ni recurrir al morbo, ni intrigar en vidas ajenas para ganarte el interés de la audiencia. Yo no he hecho nada de eso y me felicitan continuamente por la calle. Estoy abrumada con tantas muestras de afecto.

¿Quién me iba a decir que llegaría a desear que mi participación en televisión se convirtiera en un trabajo estable? Hasta la llegada al programa, yo era una mujer escondida en un cajón. Ahora me han desempolvado, me han quitado de encima todo el aburrimiento y me han sacado del hoyo en el que me encontraba. He estado viviendo una vida nueva que por un lado era una paliza porque tenía que viajar a Madrid todas las semanas, levantarme al amanecer, regresar a casa muy tarde por la noche y someterme a pruebas muy duras y a larguísimas sesiones de grabación. Pero no me importaba; estaba encantada con esta nueva situación y toda esa «paliza» me servía, ya no solo de ejercicio, sino para aclararme las ideas y sentirme útil, aprovechable, una mujer interesante con experiencias que vivir y que contar. Es una satisfacción enorme ver que conecto con el público, que me felicitan por la calle, aunque me dé vergüenza y aunque a veces no sepa qué responder. Reconozco que, ahora que he alcanzado todo esto, volver a mi vida anterior, cuando todo me parecía un desastre, sería un suplicio. No quiero dar un paso atrás ni para coger impulso.

Sin embargo, la primera vez que pisé un plató de televisión no tenía aún esa determinación y, aunque fue una intervención de lo más inocente, lo pasé realmente mal, como si me temblara el cuerpo entero sacudida por un terremoto. Sentía casi que era el suelo el que se movía y no yo. Me habían llamado para participar en una campaña publicitaria de una conocida marca de aceites dentro del programa matinal que la periodista María Teresa Campos dirigía en Telecinco hace más de diez años. Allí coincidí con la ex miss España Paquita Torres y con la periodista especializada en información del Vaticano Paloma Gómez Borrero. Me pareció una idea excelente, con unas compañeras extraordinarias y, a pesar de mi timidez y alentada por mi hija Carmen, acepté la invitación. Todo fue bien. De hecho, una vez que terminé hice bastantes *migas* con Paloma Gómez Borrero y, gracias a ella, conseguí hacer realidad uno de los sueños de mi vida: conocer al papa Juan Pablo II. Ella intercedió para que pudiéramos conseguir una audiencia privada. Fuimos toda la familia, y aún me emociono al recordarlo: cómo nos miraba, cómo nos cogía las manos, la bondad que transmitía, el poder de su mirada... Nos emocionamos todos tanto que a la salida fue cuando Jesús, preguntado por unos periodistas, pronunció aquello de «¡Impresionante!», la frase que se ha hecho tan famosa, que ha dado la vuelta al mundo y que ya irá unida a mi hijo para toda la vida.

A partir de ahí, mis apariciones en los medios decididas por mí fueron escasas, bien escogidas y nunca para hablar de nada relacionado con mi familia: acudí de nuevo al programa de María Teresa Campos para recoger el premio a la «Mejor madre del año»,

que se me había concedido de entre todas las madres de los colaboradores de su espacio. Mi hija Carmen trabajaba por entonces allí, durante la época en que estuvo viviendo en Madrid, y el jurado del premio decidió que fuera yo la premiada. De nuevo la televisión volvía a darme una satisfacción enorme. Participaba en un programa blanco, sin morbo de ningún tipo, y la imagen que proyectaba no era más que lo que éramos en realidad: una familia muy bien avenida donde no solo los padres hemos estado orgullosos de los hijos, sino que ellos han sido unos niños muy orgullosos de sus padres.

Pero no todo iba a ser así. En este larguísimo camino en los medios, que se cuenta ya por décadas (más de dos, para ser exactos), he tenido que ver cómo por cada verdad que se ha dicho se han contado mil mentiras, se ha especulado con nuestros nombres y nuestras vidas y nadie sabe lo que hay que protegerse para poder seguir haciendo tu propia vida sin hacer caso a la opinión y a la información que maneja todo un país. A veces se basan en cosas sin sentido, y otras mienten deliberadamente. En ocasiones incluso me he sentido literalmente estafada. Fue el caso de un periodista de una conocida revista nacional —una de las publicaciones del corazón que más años lleva en el mercado— que me llamó un día solo para saludarme. Yo era aún muy ingenua y le cogí el teléfono amablemente, como si fuera un amigo o un conocido de la familia. Sin darme más explicaciones que un «quería saber cómo estabas», me hizo varias preguntas cotidianas, pero en ningún momento mencionó que eso se estuviera grabando ni que lo que estábamos hablando formara parte de una entrevista y fuera a ser publicado. Lo hizo con tanta habilidad que, aunque me quedé un poco extrañada, pensé ingenuamente que llamaba para charlar y poco más. Colgamos y a mí se me olvidó la historia. No podía pensar que hubiera un interés oculto detrás de esa sencilla charla de pocos minutos, porque además —todo hay que decirlo— yo no soy buena conversadora al teléfono y solo lo uso para dar recados y comunicar cosas importantes. Pero no me cuelgo durante horas a comentar con mis amigas, ni nada por el estilo.

Pues cuál fue mi sorpresa cuando a la semana siguiente aparecí en la citada revista en la que trabajaba este señor dentro de un amplísimo reportaje de tres páginas con todo lo que habíamos hablado en aquella conversación telefónica. Parecía que yo le había concedido una entrevista en exclusiva, e incluso parecía que había sido yo la que llamé a la publicación para hacer declaraciones. Me sentí muy incómoda y con una enorme sensación de fraude y frustración por no saber dónde ni cómo contar la verdad de lo que había sucedido (en realidad, eso también lo he aprendido: encima de que le toman el pelo a una, es mejor callarse y no responder para no echar más leña al fuego y no alimentar la infamia). Me la habían dado con queso...

El año pasado volvió a llamar con la misma estrategia. La cercanía de las fiestas navideñas le dio pie para telefonar con la excusa de felicitarnos las Pascuas. Esta vez estábamos alertados y atendió al teléfono mi hija, que tiene menos pelos en la lengua que yo y supo ponerlo en su sitio. Sin una palabra más alta que otra, con toda la educación del mundo, pero muy firme y decidida a no permitir que nos utilizaran de una manera tan burda.

Aun así, ya no me altero. De verdad que no me importa. Si algo me han dado los años es templanza, y la sabiduría de saber que cada cual queda en la vida por lo que es y no por lo que dicen los demás que es. A mí me lo ha dejado claro mi último paso por televisión: no hay persona que me pare por la calle que no lo haga para felicitarme y darme las gracias por mi actuación en el programa. Hago reír a la gente de una manera sencilla, sin meterme con nadie, y eso el público lo agradece. Creo que ya hay un hartazgo general de criticar sin límite la vida de los demás. Yo, desde luego, no estoy dispuesta a participar en ese circo ni a pasar por ese aro. Y así —y a la vista está— me ha ido más que bien.

La anécdota con este periodista ha hecho que en mi casa no hayamos tenido amistades personales, más allá del respeto profesional, con ninguno de ellos. Ha habido relaciones cordiales, algunas más cercanas que otras, pero siempre marcando una barrera con lo personal. Ahora que lo pienso con distancia, creo que ha sido una decisión que, aunque no fuera premeditada, sí fue inteligente y acertada. Siempre se podría haber dicho, en caso contrario, que estábamos comprando a tal o a cual periodista, que la amistad con uno o con otro nos beneficiaba, que sacábamos tajada... Ahora nadie puede decir nada de esto, porque nuestra actitud ha sido siempre intachable. Es más, nunca me he metido con ninguno de los profesionales que han hecho guardia a la puerta de mi casa del campo. Me he aguantado como una jabata cuando me han perseguido con un coche detrás del mío —eso siempre era lo peor— y he contestado amablemente a sus preguntas. Nos hemos respetado, yo a ellos y ellos a mí. Es más, yo creo que hemos sido más que correctos. Y pongo un ejemplo:

Cuando Jesús sufrió el gravísimo accidente de coche que le tuvo tanto tiempo ingresado en el hospital Virgen del Rocío de Sevilla y que finalmente lo apartó de los ruedos, teníamos a legiones de cámaras de televisión y fotógrafos en la puerta de la finca. Horas y horas, y todos los días. Cuando mi hijo estuvo algo recuperado, ya se podía levantar y aguantaba con paciencia las visitas de todas las personas que se preocuparon por él —que tengo que admitir que fueron muchas y muy sinceras—, abrimos la casa para la prensa. Entró todo el que quiso, con sus flashes y sus micrófonos, hicieron todas las fotos y preguntas que quisieron y los atendimos con toda la amabilidad de la que sabemos hacer gala en nuestra familia. España entera estaba preocupada por la salud de nuestro hijo y era el modo que habíamos encontrado de agradecerlo y de solidarizarnos con la paciencia que habían tenido los periodistas que hacían guardia en casa.

Pero no todo ha sido así. Luego vinieron tiempos peores en los que encender la televisión era motivo de disgusto, de llantos, de rabia infinita. Pero ahí los culpables no fueron los periodistas, sino la actuación de mi marido. Y es que vivir una separación televisada es algo que no le deseo ni a mi peor enemigo. De hecho, como ya he contado, cuando murió mi hermano tres años después del divorcio, se produjo un acercamiento entre Humberto y yo que se truncó bruscamente cuando vi en la tele cómo volvía a las andadas. Apagué el aparato de un porrazo y cerré la puerta de mi corazón para siempre. Esos años fueron muy duros, yo no conocía a esas mujeres de nada y los programas del corazón hablaban de ellas con nombres y apellidos, como si hubieran formado parte de

nuestras vidas desde siempre. Nos sacaban en las revistas, a ellas y a mí, en los mismos reportajes, en fotografías contiguas, y yo me moría de rencor. La depresión se me agudizó muchísimo en esa época. No podía comprender cómo me podía ocurrir esto a mí, que siempre había hecho de la discreción mi bandera, que había batallado por no dar que hablar a nadie. Ahora estaba en boca de todos y, para colmo, por un asunto que me hacía sentir una vergüenza ajena indescriptible hacia el que había sido mi marido y mi único amor durante tantos años.

La diferencia entre los dos saltaba a la vista. Recuerdo una vez que Humberto acudió a un amigo que regenta un hotel de lujo en Estepona para pedirle el favor de que le dejara una *suite* para hacer un reportaje con una de las señoras con las que él salía por aquel entonces. Este amigo, que era común y sabía por lo que yo estaba pasando, se negó rotundamente. En su hotel no se hacían montajes, y menos aún se hacía daño a una persona a la que él quería tanto y que era yo. Así, de este modo tan sencillo, fue como me lo explicó.

Sin embargo, dos meses más tarde, la revista *¡Hola!* me propuso a mí hacer un reportaje gráfico, con modelos de fiesta, para el número especial de esa Navidad. El trabajo estaba dirigido por Nati Abascal y María Palacios, dos excelentes profesionales que siempre me han tratado de maravilla, y me consultaron sobre un lugar adecuado para hacer la sesión de fotos, un sitio que no estuviera demasiado lejos de mi casa para no tener que desplazarme hasta Madrid. Me atreví y llamé a este amigo a ver si era posible utilizar una *suite* de su hotel en Estepona. Me dijo que sí sin reservas, nos trataron de maravilla y nos recibieron como si fuéramos autoridades. Este trato tan distinto —y es que muy diferentes eran las propuestas de Humberto y la mía— es lo que yo me llevaré para siempre en el corazón. Los amigos de Humberto siempre han estado a mi lado, han sido sensibles a mi dolor y han intentado mitigar cualquier agresión a mi dignidad que pudiera hacer mi marido. El caso del hotel es un buen ejemplo, pero ha habido muchos más a lo largo de todos estos años. El divorcio me ha enseñado el valor de la amistad. Quién me iba a decir a mí que al perder a un marido iba a ganar este montón de amigos tan grande...

El divorcio también me llevó por primera vez a conceder una entrevista para un programa de televisión. Como ya digo, había realizado pequeñas colaboraciones, siempre para hablar bien de mi familia, pero la continuada exposición pública de mi marido, mi resentimiento o yo qué sé cómo llamar a lo que se me pasó por la cabeza en aquel momento, me hizo aceptar una propuesta de un programa nocturno de corazón. Me disculparán que no ahonde en este tema porque todavía me hace daño recordarlo. No sé cómo pude picar en ese anzuelo. Y es que aún me arrepiento de aquello. Esa actuación fue para olvidar... Tanto es así que han tenido que pasar cinco años completamente alejada de los focos, asentada en mi nueva vida anónima en El Bosque, para plantearme volver a la televisión, ya con el corazón mucho más repuesto y las alertas encendidas. Quien me quiera en un plató o en una revista tiene que saber que yo hablo única y exclusivamente de mí, que no voy a nombrar a ningún miembro de mi familia ni a criticar a nadie que haya tenido que ver con nosotros en algún momento de nuestras vidas.

Y así han sido, por ejemplo, mis únicas cuatro apariciones en la revista *¡Hola!* La primera vez que presté mi imagen en una portada «consentida», donde yo concedía una entrevista pactada por ambas partes, con conocimiento de causa, fue a esta publicación en 2003, justo después de divorciarme. Nunca antes lo había hecho. Lo hacía en ese momento como Carmen Bazán, y solo para hablar de mi experiencia personal. Estaba muy reciente el trauma del divorcio, y creo que se me puede ver en las fotos. Salgo demacrada, más gorda y sin sonreír en ninguna imagen. El resto de colaboraciones han sido incluso más sanas: una de ellas fue el reportaje navideño que he mencionado, y las demás, una entrevista con motivo de mi paso por el quirófano cuando me sometí al estiramiento de cara, y un viaje que hicimos toda la familia a Italia. Fui con una amiga, mis hijos y sus parejas —menos Jesús, que estaba en plena temporada taurina— y lo recuerdo de una manera gratísima. Pasamos nueve días maravillosos en Cerdeña, regalo de la publicación, y viajamos en un avión privado que nos hizo «alucinar» a todos. A pesar de las circunstancias que se han dado en nuestras vidas, somos gente muy sencilla y este tipo de lujos nos siguen llamando mucho la atención. Y como somos muy *disfrutones*, pues nos pareció todo genial, de principio a fin. Esta es la cara amable de ser un personaje conocido: regalos maravillosos como ese, del que conservo un reportaje fotográfico, junto a los míos, del que nunca me voy a desprender.

Aun así, tengo que confesar que mi mayor regalo, la verdadera joya que siempre conservaré de esta experiencia, es el cariño del público. Puede parecer un tópico o una frase de artista que no me corresponde, pero es una gran verdad. Me han demostrado tanto cariño, he sentido tanto calor y tanto apoyo que es imposible que haya una droga que te haga levitar más que esa. Ni un solo reproche, ni una palabra amarga, ni una sola crítica... Los programas y los meses han ido sucediéndose y parece que le caigo a la gente cada vez mejor. Es un *subidón* de adrenalina y de autoestima continuo... Y yo lo agradezco desde la humildad y la gratitud, porque si en mi vida han sido —y lo son— importantes los afectos personales, estos también lo son, y cada vez más.

Ahora me retiraré de los focos durante un tiempo, intentaré descansar después de esta etapa durísima pero tan satisfactoria. Además me iré —para mayor gozo personal— más delgada y muy fuerte en lo emocional, y siempre me quedará la satisfacción de haberlo hecho lo mejor que he podido, sin causar daño a nadie. Y con un deseo por delante: volver algún día. Porque lo que una vez me quitó la ilusión ahora me la ha devuelto con creces. Gracias a la televisión y al público soy una mujer nueva, feliz y enérgica. Toda una bendición.



## 12

### UNA NUEVA VIDA ES POSIBLE

Lo he visto dentro del armario, tan blanco, plisadito, como si estuviera por estrenar, y me he atrevido a probármelo. El vestido que me compré para la Primera Comunión de mi hijo Humberto, hace más de treinta años, me está como un guante. Ha sido una inyección de moral, la satisfacción del deber cumplido, el orgullo de haber aceptado un reto y haberlo superado. Ha sido como un chispazo: la primera vez —a pesar de lo que veía día tras día— que he sido consciente de verdad de cuánto he cambiado en tan poco tiempo. Me han dado ganas de echarme a las calles y enseñorearme de ello, de irme corriendo a la casa de una vecina y contárselo o, mejor aún, de enseñarle cómo estoy de bien así vestida. Ganas de pasearme, aunque fuera dentro de la casa, como una niña pequeña subida en los tacones de su madre, por el mero hecho de disfrutar y presumir de mi nueva silueta.

Hay un dicho muy a propósito de esto que me gusta repetirme y que se convierte, a partir de algo tan pequeño como el reencuentro con un vestido, en una gran filosofía de la vida: *Todos los días no son buenos, pero hay algo bueno todos los días*. Hoy ha sido el vestido, una bobada que me ha dado pie para sonreír y que ha marcado el resto del día. Y es que mi talante también ha cambiado: ahora disfruto con los pequeños detalles casi tanto o más que con las cosas importantes. Un vestido como símbolo del esfuerzo, del reto superado, de que los cambios externos son solo el espejo de lo que nos pasa por dentro... A veces no sé si mi mayor cambio es el que se ve o el que guardo en mi interior.

Es cierto que valoramos más todo aquello que nos ha costado trabajo conseguir, que el sacrificio le da un grado de satisfacción extra a cualquier objetivo cumplido. Será por eso por lo que me siento tan bien, que me miro en el espejo y me gusto por primera vez en mucho, mucho tiempo. Me siento más ligera, y eso me hace flotar en sentido literal y figurado: me he quitado la pesada mochila de los kilos que me sobraban y ahora puedo caminar, incluso correr, ligera de equipaje. Hago las tareas de la casa y no me canso, voy de un lado a otro, hago las compras, camino con las amigas, echo una mano en las casas de mis hijos... Y siento que tengo diez años menos. Y es que todo se me hace más sencillo, más asumible.

Me he quitado kilos, pero también miedos, inseguridades, pensamientos basura, inercias estúpidas. Todo eso también pesa, y mucho. Me miro y veo algo nuevo en la cara que no me ha dado ninguna operación de estética; es algo que no tiene que ver con el peso ni con la forma física, ni siquiera con el vuelo de la falda de este vestido recuperado. Lo más importante de todo lo que me ha pasado en estos últimos cinco meses es que he vuelto a sonreír. Pero voy aún más lejos: lo mejor es que he vuelto a sonreír todos los días.

No sé si es el título de una película o de un libro, o si simplemente es una frase que he escuchado muchas veces pero que tiene todo el sentido del mundo en el momento en el que ahora me encuentro: *Hoy es el primer día del resto de tu vida*. Así, justamente, es como me siento al despertarme cada mañana. Ahora mismo me veo vestida con este traje que, aunque parezca raro, creo que de tantos años que tiene es de lo más moderno, y me doy cuenta de que lo bueno de la vida es que todos los días podemos cambiarla y mejorarla, que podemos hacer algo más para que valga la pena. Esa es la gran maravilla, el gran descubrimiento que he hecho en todos estos meses de tratamiento: nada es permanente, la vida es de arcilla, moldeable a nuestro antojo. Y es que, como bien hemos titulado este libro, *una nueva vida es posible*.

Todos nos hemos planteado en alguna ocasión cómo cambiaría nuestra vida, nuestro día a día y nuestros sueños si nos tocara la lotería: qué coche nos compraríamos, qué país iríamos a visitar, cuál sería la casa ideal, el perro, el barco... Pero la lotería casi nunca toca, y supeditar nuestros planes a que algo así ocurra es engañarnos a nosotros mismos. Cambiar de vida no depende del azar ni de la voluntad ajena, sino de nuestro propio deseo. Depende, por encima de todo, de que nos lo propongamos de verdad y de que, una vez convencidos, seamos capaces de trazar un buen plan, abordando el proceso con el rigor y el método que precisa para que pueda hacerse realidad y no sea una mera fantasía. Cambiar de vida supone ser capaces de mirarse por dentro y revisar todos aquellos aspectos que no nos funcionan y que nos generan insatisfacción. Supone ser capaces de reordenar todas las piezas para construir un nuevo guión con el que queramos comprometernos.

A mí ya me ha tocado la lotería, porque he descubierto la gran verdad que supone sentirse y ser libre, por primera vez en la vida, a los sesenta y ocho años. Yo no aspiro a casas, coches, viajes o barcos... Mis deseos actuales son más internos y tienen que ver con no dar un paso atrás ahora que he llegado a sentirme plena, a sentir que valgo la pena, que la gente, mi gente, me quiere y que tengo las herramientas a mi alcance para ser feliz.

La verdad es que he manejado muchas teorías durante los últimos meses. Por primera vez he reflexionado sobre mí, algo a lo que no estaba acostumbrada, y me he impregnado de todo lo que me han enseñado en este proceso de terapia y dieta alimenticia, de cambio exterior e interior. Al principio no me daba cuenta de que mejoraba pero, de repente, lo he hecho mío, me he dado cuenta de todo como el que se quita un tapón de los oídos. Se *descorcha* una oreja y todo suena alto y claro, y la sensación de alivio es una maravilla. Junto con la anécdota sencilla del vestido me viene otra cosa a la mente en la que tampoco había reparado antes. A lo largo de todas las páginas de este libro, que me han servido para hacer un repaso a mi actitud ante la vida y a mi paso por el mundo, he repetido una y otra vez lo de mis miedos, mis inseguridades, mi incapacidad para hacer la vida sola, para la independencia. Pues bien, de repente me descubro, a bote pronto, que tengo muchos planes para los próximos meses y, entre ellos, organizar un viaje junto a mi hermana mayor. Y a iniciativa mía, que es lo más

sorprendente, sin dejarme llevar por lo que otros —con toda su buena voluntad— deciden para mí.

Ya está decidido: nos iremos a Ibiza, como si fuéramos dos adolescentes, a tomar el sol, descansar y ver playas de ensueño. Mi hermana Ana es una estupenda compañera de viaje y sé que va a ser como cuando teníamos quince años y nos escapábamos campo a través para hacer locuras, como si nada hubiera cambiado desde que yo era una niña miedosa y veía en mi hermana adolescente un ejemplo de valentía y de arrojo, de muchachita decidida a comerse el mundo. Ana va a cumplir ochenta años en los próximos meses, pero sigue siendo la misma joven que se pasaba las noches bailando en las verbenas y al día siguiente se iba, sin haber dormido, a sembrar garbanzos al campo, aquella que se bañaba en el río sin pensárselo dos veces, la que montaba en las burras y se subía a los árboles... Aún hoy —y hablamos a diario de nuestros planes para el viaje— sé que es capaz de ponerse en biquini, incluso de hacer *topless* en la playa. Sabe disfrutar de la vida y siempre me da lecciones sobre cómo vivirla. Ana ha vivido treinta años en Suiza sin hablar nada más que español, y nunca ha tenido un problema para desenvolverse, ni en el trabajo ni en su vida cotidiana. Allí se casó, tuvo dos hijas y desarrolló toda su vida profesional. Hace quince años que está de vuelta en El Bosque, cuando ya había alcanzado la edad de jubilación y, al igual que me ha pasado a mí, se divorció de su marido de toda la vida. También es feliz en el pueblo, pero no hay un día en que no eche de menos Zurich. Al contrario que yo, ella es arrojada y valiente, cosmopolita y modernísima, libre de pensamiento y de actos. Sé que nos vamos a reír, que lo vamos a pasar bomba, que será como cuando, de jovencitas, recorríamos a pie la distancia entre El Bosque y Prado del Rey para ir a las fiestas del Carmen. Mi hermana se iba campo a través con los vestidos al brazo para no estropearlos, y cuando llegaba, se cambiaba en casa de alguna amiga y se pasaba la noche entera bailando con los muchachos más guapos, riendo y disfrutando de la vida. Yo he sido mucho más mojigata y comedida. Era aún pequeña y me quedaba dormida, muerta de frío en una silla, más recta que una vela, mientras ella desafiaba a la noche y a sus pies... Aún hoy, a sus ochenta años, sigo teniendo mucho que aprender de ella.

Quizá hagamos antes una parada y nos detengamos en Barcelona para visitar a nuestra hermana Lali, la que nos falta en este trío de chicas de oro que somos. Las dos me superan en edad, es cierto, pero también en entusiasmo. Lali es la mediana, cuatro años mayor que yo, y otro de nuestros apoyos fundamentales —sobre todo desde que falta nuestro hermano Pepe—. Y es que, aunque la vida tampoco la ha tratado demasiado bien, no sabe lo que es el desánimo o el desfallecimiento. Las Bazán —o *las Moritas*, como nos gusta llamarnos— no saben lo que es la queja, no son lastimeras. Por eso he explicado muchas veces a lo largo del libro que mi depresión no solo me sumió en un agujero de pena y de tristeza, sino de culpabilidad. ¿Cómo podía sentirme la más desgraciada del mundo por un simple divorcio cuando me rodean personas a las que la vida ha tratado peor y que, sin embargo, sonrían a diario e intentan ser felices? Esos son los misterios de los procesos depresivos. Desde luego, no hay que culpabilizarse, y este

es el primer paso para poder salir adelante, según he podido aprender. Pero hay que tener en mente que la vida es lo que nosotros mismos queremos que sea.

Y ya que estamos hablando de planes, tengo otro proyecto en la cabeza que me tiene igual de entusiasmada. Quiero ir a Roma a conocer al papa Francisco. Mis nuevas amigas de Cádiz —que tienen casa en El Bosque y pasan aquí los fines de semana— quieren organizar un viaje para la posible canonización de Juan Pablo II y he decidido apuntarme con ellas. Sí, por primera vez no van a ser mis amigas las que tiren de mí, sino que he tenido yo la iniciativa de sumarme a la propuesta antes de que me insistan por activa y por pasiva. Además, iré sola, sin un marido del que cogerme del brazo (ellas irán acompañadas por sus parejas), pero no me importa en absoluto. Nunca me han hecho sentir extraña por eso y ahora que quiero disfrutar de la soledad y valorar lo que tiene de bueno, no hay mejor manera de empezar que con un viaje como este. Ahora tengo un compromiso con mi felicidad, con mi autoestima y mi determinación, y voy a ser yo la responsable de mi vida.

Pero antes nos iremos una semana a descansar a la costa norte de Portugal, a Viana do Castelo, casi en la frontera con Galicia... Me hace mucha ilusión porque es un viaje organizado por ese mismo grupo, que es casi como mi familia. Lo más sorprendente es que estos matrimonios de Cádiz han sido los últimos en incorporarse a mi vida —ni siquiera me han conocido casada— y parece como si hubiéramos crecido juntos. No hay reservas ni intereses ocultos, me cuidan mucho y han hecho suyos mis problemas desde el primer día. Puede ser que hayan llegado tarde a mi vida, a mi mundo, pero lo han hecho para quedarse. Todos ellos me hacen recordar lo mucho que le debo a la vida, que nunca me ha colocado a una mala compañía en el camino.

Hago cuentas y no me puedo creer la cantidad de planes que he apuntado en la agenda sin pensar en nada negativo. Me llevan la ilusión y las ganas, ya no me siento arrastrada por la marea... Ahora soy yo quien lleva los remos de mi vida.

Otro de los asuntos inaplazables que tengo en la agenda es el relacionado con mantener mi silueta y mi estado físico. No quiero ganar ni un gramo, pero no solo por estética, sino como muestra de mi compromiso con mi nueva vida. Gracias a la dieta he aprendido muchos trucos para no coger peso, así como lo necesario para llevar una vida saludable por medio del ejercicio físico. Ahora mismo no me apetece otra cosa que no sea cuidarme, porque cuando lo hago por fuera, siento que también me estoy cuidando por dentro. Continuaré a dieta, aunque no sea tan dura y tan estricta como la de estos últimos meses. Se acabaron el pan, los dulces y las grasas. Al menos, los evitaré a toda costa y, sobre todo, no los comeré de la manera incontrolada y sin horarios como antes. Me permitiré una tostada por la mañana —los desayunos han sido lo más duro en este tiempo— y algún potaje a la hora de almorzar, pero poco más. No voy a echar a perder todo lo que he conseguido, tanto en estética como en salud y vitalidad. Me resistiré como gato panza arriba.

En otro momento habría dicho que lo mejor del mundo era comerme un buen plato de huevos fritos con patatas y pan mojado en la yema, así de simple —tengo aspiraciones sencillas hasta para la comida—. Pero, de verdad, ya no me apetece. He adquirido el

hábito de una dieta sana y no siento ganas de comer otra cosa que no sean ensaladas, pescados y platos muy, muy ligeros. El cuerpo me pide hacer lo que tiene ya por costumbre, y cuando me paso, se resiente. A poco que me descuide con las cantidades o que introduzca en el menú un mayor contenido de grasas, comienzo a sentirme mal y no puedo dormir o seguir con mis actividades diarias. Y eso sí que no... Quiero mantenerme activa a toda costa, que no haya nada que detenga la locomotora de entusiasmo en la que me encuentro subida.

En cuanto al deporte, estoy decidida a seguir yendo al gimnasio. Iré al que tengo más cerca, en mi pueblo, y haré los mismos ejercicios y con la misma frecuencia de estos meses, pues sé son necesarios para mi mantenimiento. Tal y como he explicado antes, no hay un límite de edad para practicar deporte, aunque a veces pueda resultar un poco duro. De hecho, es muy recomendable que las personas mayores realicen un programa combinado de ejercicios cardiovasculares —media hora en la cinta de correr, por ejemplo, o una clase de aerobio— junto con otros de tonificación muscular, que es lo que más demanda nuestro físico. Esto se puede realizar en un circuito de máquinas de las que hay en cualquier centro deportivo. Se debe practicar tanto la zona superior —la espalda y las lumbares son fundamentales a nuestra edad, y unos músculos fortalecidos son sinónimo de salud— como la inferior, con especial atención a los cuádriceps, que se ejercitan con máquinas de control del movimiento, nunca de pesos libres. Finalmente, durante estos meses me han aconsejado que siga haciendo los ejercicios con esas pelotas enormes de colores sobre las que te sientas para fortalecer el abdomen —el gran caballo de batalla después de la menopausia—, los glúteos y las caderas.

Recuperaré también mi rutina de salir a caminar de lunes a viernes. Lo hago con un grupo de amigas por el Huerto Blanquillo, como ya conté, y que son más de cinco kilómetros entre ida y vuelta. Andar no es suficiente, pero es verdad que tiene otros componentes que son igual o más beneficiosas que el deporte en sí: te sirve para desconectar, despejar la mente, socializar con el entorno y las amigas, y mantener una disciplina diaria. No me gusta salir a caminar sola, pero conozco a gente que lo hace y le ayuda mucho a pensar y a poner las ideas en orden. Además, a buen ritmo y siguiendo alguna de las rutas de senderismo que tenemos por aquí, con sus cuestas empinadas, se convierte en un ejercicio muy a tener en cuenta.

Entre los consejos que he recibido en estos meses, los ha habido muy sensatos y muy liberadores. Hasta ahora dos falsos mitos me tenían paralizada: que hay que ser una heroína para poder cambiar y que solo cuentan los grandes pasos, las grandes hazañas, para saber si uno ha realizado de verdad un cambio en su vida. Sin embargo, todo este tiempo de duro trabajo emocional me ha enseñado que los cambios significativos, de la noche a la mañana, son difíciles, casi imposibles, pero que hay muchos pasos pequeños que podemos dar para alcanzar ese cambio mayor que tanto buscamos. Aunque al principio no logremos todo lo que queremos, el mero hecho de mantener un estado mental receptivo nos va a poner en movimiento, en órbita, y nos va a colocar en el camino correcto hacia nuestro desarrollo personal. Parece imposible, pero si yo, que no

tenía ni idea de lo que era eso de la «salud emocional», lo he conseguido, puedo asegurar que está al alcance de cualquiera.

¿Cuáles son esos cambios que podemos realizar día a día? ¿Cuáles son esos pequeños pasos que conducen a grandes pasos? La mejor opción es comenzar por los aspectos más fáciles, lo que tengamos más a mano. Cuando empezamos a trabajar por un cambio de vida, no se trata de evitar los aspectos más difíciles, sino de descubrir que al realizar algo que no requiere mucho esfuerzo comienza a desarrollarse el proceso del cambio. Yo, por ejemplo, he empezado por introducir pequeños cambios en mi rutina diaria, sobre todo en lo relacionado con superar miedos, vergüenzas e inseguridades. Casi sin darme cuenta, he comprobado que puedo hacer muchas cosas sola sin que el mundo se me venga encima.

Con este libro me he apuntado también a una costumbre que no estaba nada arraigada en mí, y es la de aconsejar. Siempre he huido de las moralinas, y no me he creído nunca con autoridad como para dar lecciones y decirle a los demás cómo tienen que vivir sus vidas o cómo superar sus problemas. Los consejos que doy no tienen nada que ver con esto. No me he subido a ningún púlpito para evangelizar, ni tengo la fórmula mágica de la recuperación personal. Pero sí es cierto que ahora que toda España me ha estado observando con mis aciertos y mis miserias, sé que mi experiencia personal puede servir a los demás. Sé que no soy un caso aislado y que hay mujeres por ahí —y se cuentan por miles— con problemas y circunstancias muy parecidas a las mías. Formo parte de una generación de mujeres que se encuentran perdidas entre dos mundos, ancladas en un modo masculino y muy antiguo de entender la vida, pero abiertas a la nueva realidad, sensibles a las nuevas ambiciones de la mujer.

Superar una ruptura amorosa, como ha sido mi caso —y sé que puede ser el de muchas mujeres de mi edad y mi condición—, no es una tarea fácil y no hay fórmulas mágicas. Estar soltera a los sesenta y ocho años, no nos engañemos, no es lo que una mujer sueña para sí misma a lo largo de su vida, cuando ha criado a cuatro hijos, ha pasado por un montón de problemas y, sobre todo, cuando se casó enamorada y sin haber conocido a ningún otro hombre. [Pero no tiene que ser algo horrible. Cuando la vida que te está ofreciendo tu marido no tiene compensaciones, hay más sombras que luces y la relación de pareja se parece cada día más al infierno en la tierra, la ruptura, aunque dolorosa, puede ser una bendición del cielo que te abre la posibilidad de hacer cosas nuevas y conocer a personas que te pueden dar la felicidad.](#)

Recuperar tu espacio, aprender a vivir sola, a hacer cosas por ti misma, sin necesidad de que nadie lo apruebe, da mucha satisfacción. Superar los [sentimientos](#) de culpa, y otros que no deberíamos tener (no se es una fracasada por haber roto con tu pareja, ni una egoísta por centrarse en una misma), permite que se abra un horizonte muy grande delante de ti. Claro está que un divorcio siempre es doloroso y sería una frivolidad pretender superarlo a las primeras de cambio. Hay que llorar, recluirse, descender a los infiernos y sufrir. El consuelo debe estar más en escuchar, acompañar, entender... Pero también hay que saber decir «¡basta!», salir del duelo, quitarse el luto y volver a empezar. Yo no supe hacerlo porque nunca antes me había cuidado a mí misma.

¿Por qué descuidé la felicidad? Esta es una pregunta que me han hecho muchas veces en la terapia. Ahora conozco la respuesta. Posiblemente lo consideré un tema menor, más propio de personas de otra condición. Una mujer trabajadora, con cuatro hijos y dificultades económicas no tiene tiempo para eso. Luego vino la fama y debía proteger a mi familia de posibles escándalos. Yo siempre quise ser feliz, pero tenía una venda en los ojos y me aferré a la única vida que conocía, como si no existiera nada más. Era lo que me habían inculcado. Pero, del mismo modo que con la dieta he aprendido a renunciar a ciertos alimentos que me hacen daño, me engordan o no son buenos para mi salud, también he aprendido que hay que renunciar al amor que no te hace bien.

*Una nueva vida es posible* es el título de este libro que estoy a punto de terminar, y siento que apenas estoy comenzando a vivir. Ahora ya tengo un nombre propio, soy Carmen Bazán, *la del Moro*, una mujer que nada tiene que ver con la que se presentó al inicio como una persona hundida y anulada. Ahora quiero ser esa Carmen para quien la vida será un desafío diario, un camino que tiene que andarse desde el principio, cada mañana. Hoy me toca volver a empezar, y mañana de nuevo, y al día siguiente... Tengo una cita con la vida y no pienso llegar tarde.



# AGRADECIMIENTOS

A Humberto, Jesús, Carmen y Víctor, los cuatro pilares de mi vida, por darle sentido a mi día a día, por su apoyo constante y por no querer separarse de mi lado. Este sentimiento lo hago extensible a sus respectivas parejas.

A Yolanda Rubio, una persona fundamental para mi familia. Por animarme, no soltarme de la mano y hacer fácil lo difícil.

A toda mi familia, porque siempre han estado ahí cuando los he necesitado.

A mis amigos, que en todo momento han estado pendientes de que disfrutara de la vida y superara los malos tragos.

A Melu, por su paciencia infinita, por creer en los imposibles y porque veo su cara cada vez que me miro al espejo. Me ha enseñado el valor de la disciplina y el sacrificio.

A Cristina, que me ha acompañado en el camino hacia mi nueva vida, me ha enseñado a ser feliz y a desterrar los miedos e inseguridades.

Al equipo de *Sálvame*, que supo ver dentro de mí y apostó por mi incorporación al programa. Porque sin ellos esta «nueva vida» quizá no hubiera sido posible.

A Amalia, que ha sabido escucharme y sentirme, y cuya colaboración ha sido fundamental para escribir este libro.

A los vecinos de El Bosque y Ubrique, que me han ayudado desinteresadamente y siempre han tenido una sonrisa amable para mí y los míos.

Y, finalmente, al público que me sigue, a todas esas mujeres que me paran por la calle, para quienes, según dicen, soy un reflejo de sus vidas. Porque me emocionan sus gestos de cariño, porque son mi aliento para seguir y porque este libro va dedicado a todas y cada una de ellas.



## ENCARTE



Es mi foto favorita. Toda mi familia materna en el Rancho Moro, donde nos crio mi abuelo a tíos, primos y hermanos, en medio del campo, rodeados de animales y naturaleza. La primera por la izquierda es mi madre y yo, la más pequeña de la casa, aparezco en el centro, casi escondida entre las faldas de mi abuelo y mi prima María Jesús.



El día de mi Primera Comunión.



Con mi prima María Jesús.



En el centro, de pie y la más alta, junto a las compañeras y monjas del colegio de las Adoratrices de Sevilla.

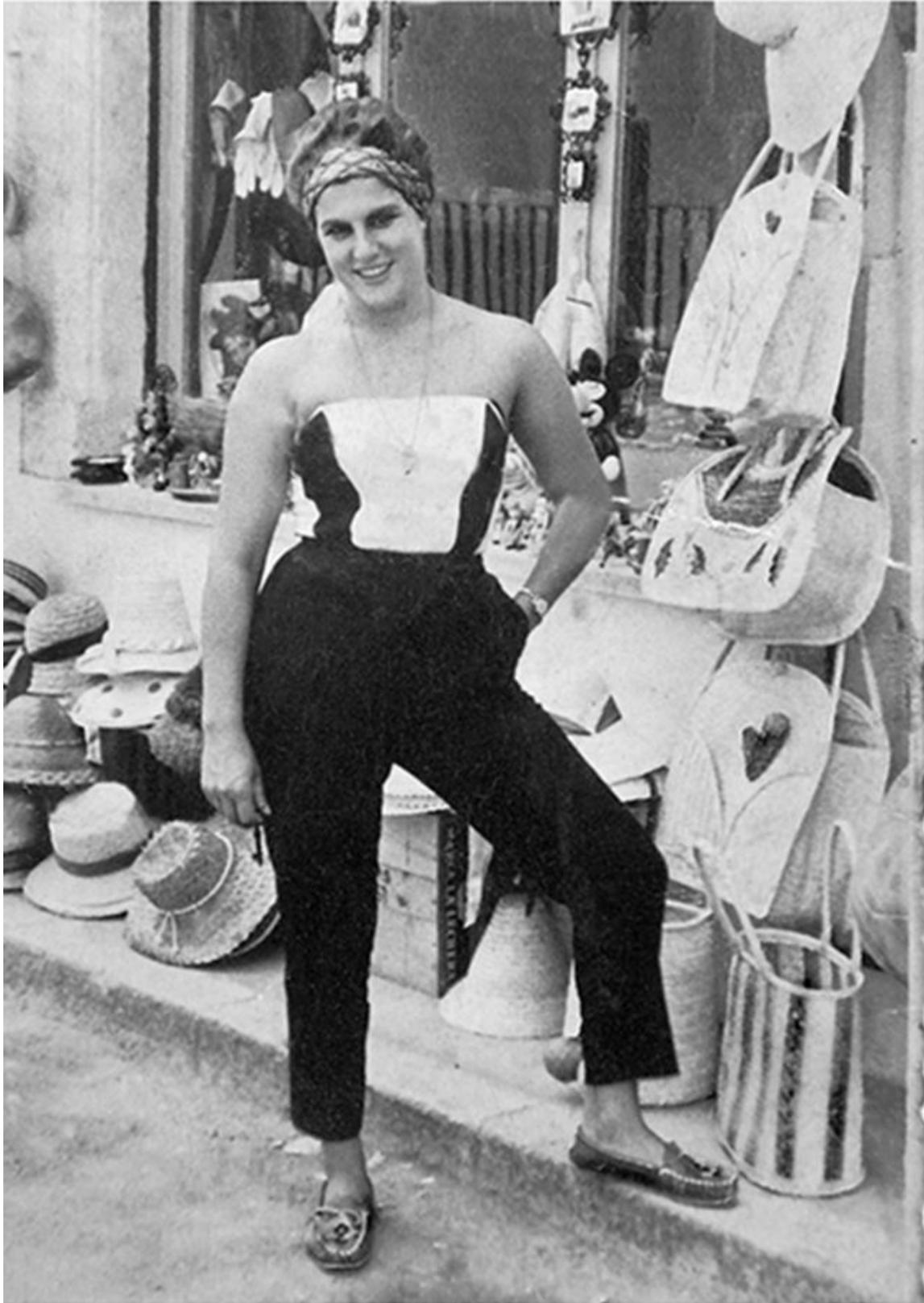


Grupo de alumnas de las monjas durante un día de excursión.



Con el uniforme de faena, a la entrada del colegio, en la avenida de la Palmera.

Soy la segunda por la izquierda.



Las Moras éramos la envidia de la Sierra de Cádiz: altas, guapas y modernas.  
Mi hermana Ana era la más llamativa de la familia.





Era aún una niña —se me nota en la cara— cuando Humberto y yo nos conocimos en Ubrique.





Humberto y yo, en Suiza. Éramos novios y muy felices.



Los días libres que teníamos durante los dos años que pasamos en Suiza aprovechábamos para hacer excursiones y conocer el entorno. Junto a Lucerna hay lagos preciosos, como este.



En Suiza, delante de la residencia femenina en la que vivía.



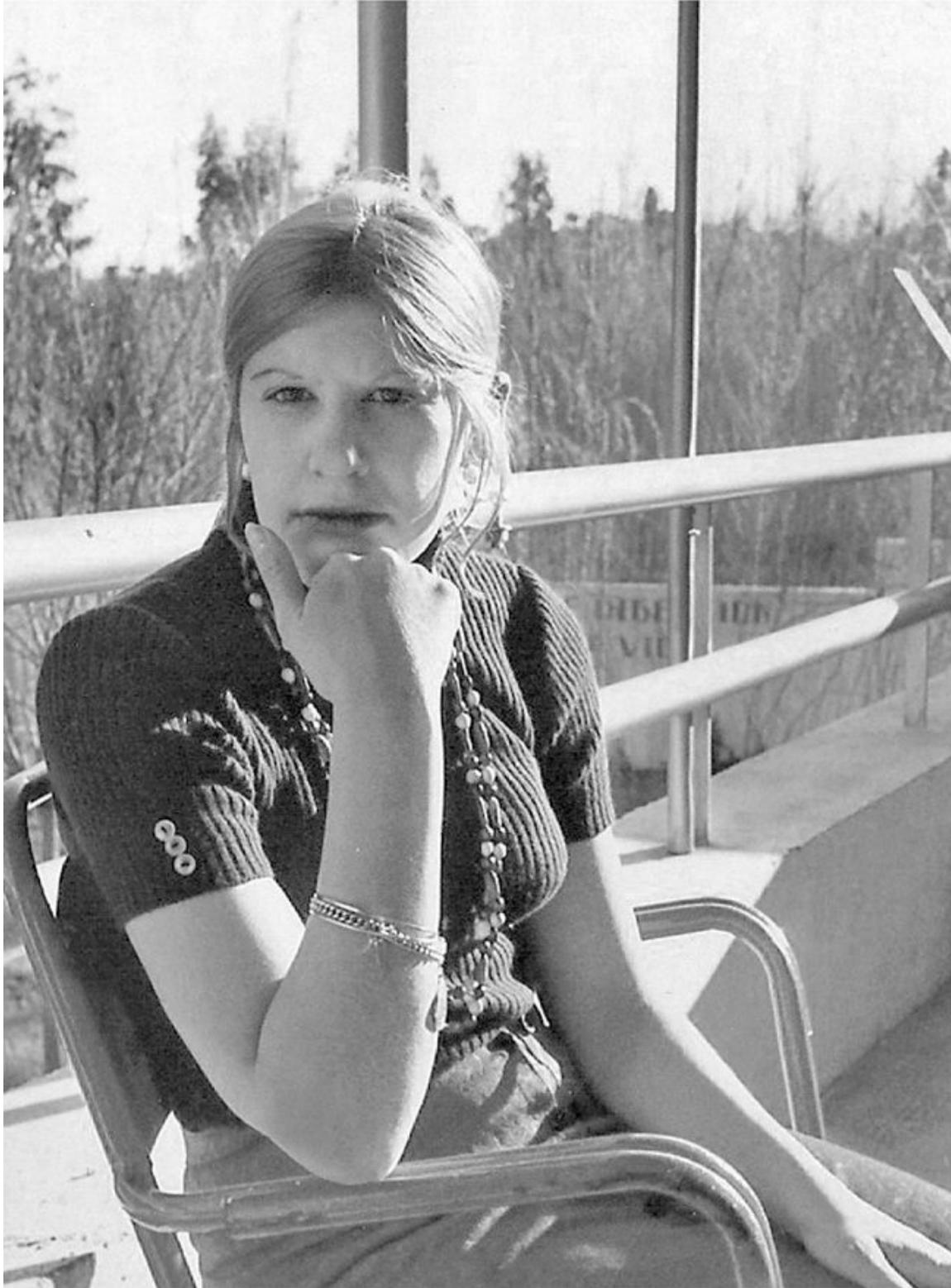
MADRID



El día que volvimos de Suiza, Humberto y yo, recién aterrizados en Madrid.  
Aún éramos novios.



Con poco más de veinte años, en un día de campo.



Así era Carmen la del Moro, ya a la vuelta de Suiza, en la piscina municipal de El Bosque.



Bautizo de mi primer hijo, Humberto.



Día del bautizo de mi hijo Jesús. Es una de las pocas fotografías que conservo en las que aparece mi padre (el primero por la derecha).



Primer cumpleaños en casa de los Janeiro Bazán. Humberto cumplía un año.



Mis cuatro zagales. De izquierda a derecha, Jesús, Carmen, Víctor y Humberto.  
A ellos se lo debo todo.



Mi hijo Humberto (de pie) y mi hija Carmen (sentadita sobre la mesa), vigilados por la atenta mirada de mi padre.



Mi hermano Pepe Moro, uno de los apoyos fundamentales de mi vida, al cuidado del ganado. Trabajó en la finca de la familia hasta el día en que murió.



Aspecto de mi tienda de ropa en Ubrique, en los primeros años del negocio.  
Junto con mi hermana Ana.



Mi hija Carmen y una amiguita, durante uno de los desfiles de moda que organizábamos en la tienda.



Yo también me atrevía a desfilas.



En los toros, uno de los días que toreaba mi hijo Jesús.



Con mi nuevo aspecto, después de la operación de estética a la que me sometí en una clínica de Barcelona. Esta fotografía forma parte del reportaje gráfico que me hicieron para una conocida publicación.



Mi prima María Jesús, en Suiza.



En los peores años, las contadas veces que sonreía lo hacía con mi amiga Juani, uno de los pocos hombres sobre los que he llorado.

*Una nueva vida es posible*

Carmen Bazán

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)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, María Jesús Gutiérrez, 2013

© de la imagen de la portada, Nines Mínguez

© Carmen Bazán, 2013

Edición: Amalia Bulnes

Imágenes del interior: archivo personal de la autora y © ¡HOLA!/Andrea Savini.

© Espasa Libros, S. L. U., 2013

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: [sugerencias@espasa.es](mailto:sugerencias@espasa.es)

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2013

ISBN: 978-84-670-3641-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: Safekat, S. L.

[www.safekat.com](http://www.safekat.com)

# Índice

Dedicatoria	4
1. CARMEN LA DEL MORO	6
2. SE DERRUMBA MI MUNDO	15
3. LA ILUSIÓN PERDIDA	24
4. LAS ARRUGAS DEL ALMA	32
5. GUERRA A LOS KILOS	39
6. A MOVER ESE CUERPO	49
7. NO SOY UN CERO A LA IZQUIERDA	59
8. EL MIEDO	68
9. EL PODER DE LOS AFECTOS	75
10. EL MAPA DE MI VIDA	83
11. UNA «CHICA» DE PORTADA	92
12. UNA NUEVA VIDA ES POSIBLE	101
AGRADECIMIENTOS	109
Encarte	111
Créditos	139