

EL CASO DE PALOMA



(Extraído de María Jesús Álava Reyes:
La verdad de la mentira. La Esfera de los Libros, Madrid, 2016)

Paloma era una mujer de 41 años que llevaba 16 años con su actual pareja, 10 ya de casados, y tenía dos hijas de 7 y 5 años, a las que adoraba.

La relación con su marido era buena: compartían aficiones y valores y se sentían cómodos el uno con el otro, aunque, después de tanto tiempo, lógicamente, había desaparecido la pasión del principio. Esto ocurría al menos en su caso, pues Juan siempre se mostraba dispuesto a incrementar la frecuencia de las relaciones sexuales.

Paloma argumentaba que ella seguía sintiéndose atraída por su marido y cuando tenían relaciones disfrutaba mucho, pero reconocía que llegaba a casa muy cansada, al límite de sus fuerzas y las pocas energías que le quedaban las dedicaba a las niñas.

Por encima de cualquier otra consideración, sus hijas eran su principal prioridad. De hecho, desde que habían nacido, su mayor preocupación era poder pasar más tiempo con ellas.

Pero algo inesperado ocurrió en un viaje de trabajo y esa era la razón por la que Paloma vino a vernos.

«No puedo continuar así ni un día más, todo a mi alrededor se tambalea, me siento fatal conmigo misma, llena de dudas y de reproches; por favor, necesito poner en orden mi vida, tengo una angustia que no me deja ni respirar. Por una parte, vuelvo a sentirme viva, llena de emociones y sensaciones que hacía años no tenía y, por otra, me detesto con todas mis fuerzas; no puedo mirar a mis hijas ni a mi marido, siento que les he fallado, que me he dejado llevar por un impulso que me hizo sentirme 20 años más joven, pero que ahora me pesa como una losa... y, lo peor de todo, es que me cuesta renunciar, me cuesta resignarme y ahogar estos latidos, este sinvivir que me atenaza como si fuera una adolescente».

[...] Los hechos se habían desencadenado a una velocidad de vértigo. Paloma tenía un puesto de responsabilidad en su trabajo, aunque hacía años había rechazado un ascenso, porque implicaba viajes continuos y una mayor dedicación de tiempo. En aquel momento sus hijas eran muy pequeñas; de hecho, la segunda apenas contaba pocos meses y optó por renunciar a esa promoción. Ahora estaba en un segundo nivel. Era muy valorada por su actual director, y fue precisamente él quien le pidió que le sustituyera en un viaje de trabajo, pues le coincidía con otro evento.

Paloma pensó que solamente serían dos días y que, en realidad, lo que había que exponer ante unos clientes importantes era el trabajo que ella y otro compañero desarrollaban en la dirección, por lo que accedió, previo consenso con su marido, y tras dejar perfectamente solucionado el tema de las niñas. [...]

Ella y Javier, el compañero de su dirección que estaba a su mismo nivel, trabajaron mucho en la presentación que debían realizar. Finalmente, la exposición ante el cliente había sido brillante. Los dos estaban eufóricos cuando terminaron y, tras recibir las felicitaciones por su buen trabajo, se fueron a cenar juntos para celebrarlo. Los hechos se sucedieron casi sin darse cuenta: de las risas y la confianza que siempre habían mostrado, pasaron a comentar sus sueños, las ilusiones que tenían desde jóvenes... Pronto se sintieron muy a gusto, extraordinariamente alegres y cómodos; hasta el punto de que las risas se convirtieron en miradas llenas de complicidad, de ternura, de cariño, de ilusión compartida... y de pasión prohibida.

—Fue una noche mágica —recordaba Paloma—, aunque cuando me desperté y comprendí lo que había sucedido, no sabía dónde meterme. Ahora la situación con Javier es muy incómoda, nos vemos todos los días, y aunque en el viaje de vuelta yo le dije que debíamos olvidar lo que había pasado, que yo quería a mi marido y a mis hijas, él me contestó que respetaría mi voluntad, pero que no me engañara, que no se arrepentía de nada, que los dos nos gustábamos y era una pena renunciar a una relación tan maravillosa.

Paloma lo resumía muy bien: «Me debato entre la emoción y la resignación; la emoción de sentirme de nuevo joven, atractiva, llena de vitalidad y de energía..., y la responsabilidad que me invade al pensar en mis hijas, en mi marido, en esa vida que hemos construido y que yo no puedo romper por egoísmo o por inmadurez».

Nuestra protagonista se asfixiaba en su vida llena de rutinas y obligaciones. [...]

En realidad, cuando empezamos a trabajar en su situación actual, poco a poco, fue recuperando cierto control, y lo hizo a medida que fue poniendo en orden su cabeza y su corazón.

Aunque le costaba un mundo, se dio cuenta de que lo que había pasado aquella noche era un cúmulo de acontecimientos y emociones que se habían producido en un escenario muy favorable. Estaban contentos por el resultado de la presentación, relajados después del esfuerzo, desinhibidos con la conversación, la cena, el alcohol... Habían retirado sus defensas, incluso parte de su pudor, y la pasión terminó apoderándose de ambos. [...]

Nuestra protagonista necesitó varias sesiones, durante las que analizamos la situación que estaba viviendo, la que había vivido, la que le gustaría vivir... Reflexionamos sobre su pasado, sobre su presente y sobre el futuro que deseaba construir, y llegó un momento en que se dio cuenta de que también había tenido esta fase de ingravidez, de locura y frenesí en los inicios de su relación con Juan, y fue consciente —cuando ya podía asumirlo— de que esta fase también pasaría si continuaba la relación con Javier, pero lo que no pasaría sería su malestar consigo misma, su insatisfacción por haber priorizado la pasión al amor, al amor auténtico por sus hijas, pero también al amor que seguía sintiendo por su marido.

Paloma entendió que, a pesar de aquella noche, seguía enamorada, aunque al cabo de 16 años el amor es diferente; es una mezcla de convivencia, de responsabilidades compartidas, de instantes de felicidad y plenitud, de alegrías y dificultades.

Paloma no se veía a sí misma conviviendo con Javier al cabo de unos años, y ese pensamiento la llenaba de turbación e inseguridad; por el contrario, la visión de una vida al lado de Juan, incluso ya sin las niñas, la llenaba de paz y serenidad, de una serenidad no reñida con la felicidad.

Su determinación fue tan fuerte que decidió zanjar definitivamente la cuestión con Javier. Le manifestó que había sido muy bonito lo que habían vivido aquella noche, pero que tenía muy claro que no quería que volviese a repetirse, que su futuro y su felicidad estaban con Juan.

A pesar de la conversación, resultaba muy incómodo verse todos los días; afortunadamente, Javier la vio tan decidida que terminó desistiendo en su empeño, y lo hizo cuando constató, una y otra vez, que en cuanto buscaba un gesto de complicidad en Paloma, lo único que encontraba era una mirada llena de lejanía y distanciamiento.

Pero lo que le resultaba incomodísimo a Paloma era vivir con esa mentira. Sentía que debía contarle a Juan lo que había sucedido. [...]

Analizamos profundamente la situación. [...] Sin duda, Paloma sentía una gran aversión hacia la mentira; por eso pensaba que debía decirle la verdad a Juan, confesar lo que pasó aquella noche y confiar en que la perdonase.

Esta es una decisión que debe tomar siempre la persona implicada. Aquí el psicólogo no debe influir, aunque sí informar y ayudar, para que la opción que aquella elija no esté condicionada por creencias erróneas o supuestos equivocados.

No es lo mismo engañar deliberadamente a alguien, incluso a veces con un sentimiento de revancha o de venganza, que haber vivido algo tan poco premeditado y buscado como le había sucedido a Paloma.

Pero ese planteamiento, aunque demuestra nobleza, a veces no es la mejor opción. En realidad, Paloma debía plantearse cuál era el objetivo último que perseguía al contarle a Juan lo sucedido. ¿Quién se iba a sentir mejor, ella o Juan? ¿Su amor saldría fortalecido? ¿Demostraría su cariño a través de su confesión? ¿Mejoraría su vida en común?... En definitiva, ¿a quién ayudaría su revelación? [...].

Fueron tres sesiones muy intensas, llenas de preguntas y respuestas, de confrontaciones y evasiones, pero por fin Paloma comprendió que si exponía lo sucedido aquella noche era más por ella que por su marido y sus hijas. La situación entre ambos se podría complicar mucho, Juan sufriría lo indecible, incluso podría plantearse terminar la relación, pero ella internamente se sentiría mejor consigo misma... Sin embargo, ¿era esa la solución?, ¿poner todo en peligro, provocar un sufrimiento atroz en su pareja, para que ella se sintiese mejor?

A veces, la mayor prueba de generosidad es callar; callar cuando deseamos hablar; omitir incluso el relato de un hecho que nos liberaría, pero que sumiría a la otra persona en una zozobra y un sufrimiento gratuitos.

[...] Paloma comprendió que una cosa es mentir y otra no decir o silenciar un hecho. Asumió que a veces es más difícil vivir con nuestros errores que pedir una absolución que nos tranquilice y que traslade la carga y la presión a la otra persona.

La mejor forma de «compensar» lo que consideró un gran error fue volcarse en los suyos, en su marido y en sus hijas, y, para ello, Paloma trabajó muy duro para aclarar sus ideas, objetivar los hechos y perdonarse a sí misma. Ese perdón le permitió sentirse en paz, y desde ese equilibrio consiguió lo que más ansiaba: la tranquilidad y la felicidad; la suya y la de su familia.

Al cabo de un año de aquellos sucesos, Paloma me llamó para decirme que estaba muy bien, que cada día disfrutaba más con su marido y sus hijas, que se había reconciliado con ella misma y que ahora comprendía que habría sido un error contar a su marido algo que empezó y acabó aquella misma célebre noche; algo que, por mucho que lo sintiera, no se podía borrar, ni dar marcha atrás para que no hubiera sucedido.

—¡Por fin no me siento mal conmigo misma!, pero ¿dónde está el límite? —terminó inquiriéndome. [...]

—El límite lo has encontrado muy bien —respondí—, el límite está en los valores de cada uno y en el respeto hacia la otra persona. El límite se habría traspasado si tú, lejos de optar por dejar

la relación y volcarte en tu marido y en tus hijas, hubieras alimentado el engaño y te hubieras volcado en cómo vivir esa relación paralela, entonces habrías vivido una vida llena de mentira. Tú te impusiste un límite difícil, pero lo lograste. Tenías claro que querías luchar por vuestro amor, y lo hiciste desde la verdad contigo misma, enfrentándote a la desnudez de tus sentimientos. Tú fuiste valiente y optaste por renunciar a una relación que te proporcionaría cierto placer, pero que cada día te habría obligado a mentir y engañar a tu marido. Paloma —concluí—, tiene mucho mérito lo que has conseguido.

Si lo analizamos en profundidad, advertiremos que Paloma fue capaz de actuar con coherencia y con generosidad. No escatimó esfuerzos ni sacrificios para apuntalar y fortalecer la relación con Juan.

Confesar lo que había ocurrido aquella noche habría abierto una herida innecesaria, una hemorragia difícil de cortar, que nada positivo habría aportado a la relación y que habría levantado un muro en medio de los dos; el muro del dolor sin consuelo, de la duda permanente y de la incertidumbre continua. Un muro difícil de franquear e imposible de olvidar.

No decir todo lo que hacemos no es mentir, es ocultar, y... a veces hay sucesos de nuestra vida que deben guardarse en nuestra intimidad.