

Experiencia amorosa en la vejez

F. López-Sánchez

Catedrático de Psicología de la Sexualidad. Universidad de Salamanca. Salamanca. España.

Con placer y entusiasmo escribimos este editorial de la revista, especialmente porque contiene 2 buenos trabajos^{1,2} sobre una dimensión olvidada en los estudios sobre la vejez: las relaciones interpersonales amorosas entre las personas mayores. Esperamos, además, que éste sea sólo el comienzo.

El olvido de esta temática es una manifestación más de esta sociedad, en la que lo bueno, lo satisfactorio, lo deseable... es «cosa de jóvenes». Sobre todo, si se trata de hablar de sexualidad y relaciones amorosas. El «modelo joven», como modelo de referencia, es el regulador de todos los valores. Sin embargo, sabemos que no es así y estos trabajos de investigación no hacen más que confirmarlo.

Por nuestra parte, desde hace bastantes años venimos insistiendo³ en la necesidad de estudiar y entender la vejez desde una perspectiva nueva que reconozca que los ancianos tienen las mismas necesidades interpersonales que los jóvenes y adultos, aunque la forma de resolverlas no tiene que ser idéntica sino, a veces, diferente. Por ello, sobre todo, es necesario insistir que entre las personas mayores hay mayor diversidad que entre los jóvenes y los adultos, tanto en la forma de sentir estas necesidades como en la forma de resolverlas.

Pero, ¿cuáles son estas necesidades?

La primera de ellas es la necesidad de sentirse «seguros y estimados», es decir, saber que pueden contar con la presencia, protección y ayuda de otras personas; saberse aceptados y valorados, reconocidos como personas valiosas dignas de ser queridas. Para ello es fundamental que la persona o personas que cumplen esta función sean interpretadas, sentidas y experimentadas (obras son amores y no buenas razones) como «incondicionales y eficaces»: deben estar seguros de que no les van a fallar y que les ayudarán o buscarán ayuda con eficacia.

Las personas que pueden cumplir esta función son la pareja amorosa (ésta es la que suele cumplir con más frecuencia y mejor esta función) u otro familiar cercano. También pueden ser varias personas las que se conviertan y mantengan como figuras de apego: personas con las que se mantiene un vínculo seguro.

Si no disponen de esta o estas personas, sufren soledad emocional, sentimiento de estar radicalmente solo, de recibir contraprestaciones y no apoyo incondicional: «no tengo a nadie», «lo hace de mala gana», «lo hace porque es su trabajo», etc.

¿Cuántas personas mayores sufren de soledad emocional? Los estudios son alarmantes, en este caso. Por ello es fundamental favorecer las relaciones familiares y de pareja en la vejez.

La segunda necesidad es la de tener una «red de relaciones sociales». Con o sin pareja, con o sin familiares que les cuiden, todas las personas necesitan tener amigos, conocidos, compañeros, vecinos, etc. Contar con personas cercanas con las que relacionarse solos, o a la vez que nuestra pareja. Con ellas se puede compartir la identidad de personas mayores, sus inquietudes y problemas, los juegos y momentos de ocio. El

tiempo lúdico, el dedicado a los juegos, la actividad física, la diversión, la cultura, la tertulia, los viajes, etc., requiere una red social más allá de la pareja y la familia. Dentro de esta red tienen un lugar muy especial los amigos y amigas. Con ellos se puede intimar (contarse cosas, comprenderse y, sobre todo, apoyarse emocionalmente) y tener a quien consolar y quien nos consuele. Si las personas mayores no tienen pareja, esta red es aún más necesaria, también porque es en ella donde pueden volver a encontrar personas con las que, tal vez, puedan establecer nuevos vínculos de pareja, o satisfacer sus necesidades sexuales y amorosas.

Si no tienen esta red de relaciones sufren «soledad social», conciencia, sentimiento y realidad de aislamiento social, que les lleva a aburrirse, no tener con quien divertirse, etc. Un problema que es especialmente grave para los que no tienen pareja o familiares cercanos, o tienen relaciones insatisfactorias con la pareja o la familia. Por eso hay que favorecer los encuentros y actividades entre personas mayores.

La tercera necesidad es la «sexual», o necesidad de ser acariciado y acariciar, besar y ser besado, abrazar y ser abrazado, excitarse y excitar, disfrutar del placer sexual y, sobre todo, de la intimidad corporal y afectiva. En este sentido es fundamental no reducir la sexualidad a genitalidad, a su función procreadora y a la legitimidad del matrimonio.

Las personas tenemos un mapa corporal sexuado, tanto geológicamente (en las capas internas del cuerpo) como en la superficie. Unos 2 m² de piel, con más de 5 millones de receptores-emisores distribuidos por todo el cuerpo, con los que intercambiamos deseos, afectos, placer, amores... En este mapa, durante la juventud, y también para algunas personas mayores, hay una cierta capitalidad (los genitales) y zonas turísticas privilegiadas (las llamadas zonas erógenas). Pero la capitalidad (lo supuestamente más sexual y más importante) varía de unas personas a otras y depende también, aunque no siempre, de la edad y el sexo. Las zonas erógenas son muy personales y también pueden cambiar con la edad y el sexo. Pero lo que no cambia es la necesidad de querer y ser querido, de disfrutar mutuamente de las inmensas posibilidades de ese mapa corporal, con ojos para mirar, boca para hablar y acariciar, manos, en brazos articulados, con dedos que acaban en una almohadilla suave, etc.

Quererse con libertad y entendimiento con el otro, comunicar lo que nos gusta y disgusta, tomarse las necesidades y el placer del otro como nuestra placentera obligación, es fundamental para recorrer una y otra vez el cuerpo, explorar y ser explorado, abrazar y ser abrazado, con coito o sin coito. Jubilados de toda exigencia sexual, sin permitir que un evaluador se nos meta en la cama, sin cometer el error de observarse dudando de la propia capacidad o de la del otro; gozándose y amándose, sin más.

Cuando se analiza a las personas mayores desde este cuadro de necesidad se llega a la conclusión de que muchas están triplemente solas o parcialmente solas. Tienen el derecho de poder salir, si lo desean, de estas soledades.

Nuestra cultura se asienta en una tradición sexofóbica, en la que la sexualidad es vista como peligrosa, como vil o como sucia. En ella se han socializado muchos de nuestros mayores. Es el momento de ayudarles a liberarse de esos mitos y falsas creencias y hablarles de su derecho a querer y ser queridos, también desde el punto de vista de la sexualidad, una dimensión fundamental también en la vejez.

Si lo pensamos bien, nos damos cuenta de que las 3 necesidades, especialmente en los mayores, están muy relacionadas. Entre los iguales, en la red de relaciones sociales, encuentran una o varias veces en su vida no sólo a personas con las que divertirse, etc., sino a la persona que se convierte en pareja para toda la vida (o para un tiempo), con la que pueden satisfacer las otras 2 necesidades, las sexuales y las de apego o relación incondicional.

Por eso es cruel y gravemente equivocado no hacer lo posible por facilitarles que vivan bien las relaciones que ya tienen, ayudándoles a mejorar sus relaciones de pareja, si fuera el caso, dejarles que se vinculen en la forma y tiempo que consideren más oportuno y, por último, concediéndoles también el derecho a la desvinculación, si las relaciones no responden a sus necesidades interpersonales. Que los hijos, los profesionales y la sociedad comprendan que los padres mayores, las personas viejas... tienen sus mismas necesidades y, por supuesto, todo el derecho a intentar satisfacerlas. Por cierto, esto debe hacerse desde lo que hemos llamado «modelo biográfico-profesional»⁴, lo que significa que corresponde a las personas, también a las mayores, organizarse y tomar decisiones sobre su biografía sexual y amorosa, sobre sus relaciones interpersonales; los profesionales están para ser «mediadores» que les ayudan, por un lado, no haciendo uso de sus creencias, opiniones y experiencias personales, y por otro, ofreciéndoles conocimientos y ayudas profesionales. Esto no es pretender ser neutral, sino tomarse en serio las creencias, actitudes, valores y experiencias de las propias personas mayores. Un señor de 75 años me lo decía hace unos días: «no entiendo nada, antes el sexo era malo y estaba prohibido, sí... Ahora nos dicen que es obligatorio». Pues las 2 cosas son radicalmente falsas: puede haber varias biografías sexuales y amorosas y las personas deben tomar las decisiones que quieran, incluso la de estar solos o acompañados, porque ni siquiera es lo mismo tener pocas relaciones o estar aislado que sufrir de soledad; nosotros estamos para que no cometan graves errores y para facilitar que se relacionen, si lo desean, amen y sean amados, para que no sufran de «soledad»⁵.

BIBLIOGRAFÍA

1. Sánchez-Vera P, Bote-Díaz MA. Los mayores ante el nuevo matrimonio. El caso de España. *Rev Esp Geriatr Gerontol.* 2005;40:162-8.
2. Villar F, Villamizar DJ, López S. Los componentes de la experiencia amorosa en la vejez: personas mayores y relaciones de pareja de larga duración. *Rev Esp Geriatr Gerontol.* 2005;40:169-80.
3. López F, Olazábal JC. *Sexualidad en la vejez.* Madrid: Pirámide; 1989.
4. López F. *Educación sexual.* Madrid: Biblioteca Nueva; 2005.
5. Canadian Association on Gerontology. Social isolation and loneliness. *Can J Aging.* 2004;23:107-88.