

## Prólogo

La verdad es que no sé cómo empezar aunque sí cómo terminar. Esto último es lo más fácil, se pone «fin» y ya está. ¿Cuál es la cuestión? ¿De qué queremos tratar en este libro? Pues ya lo dice el título: que «cuando el nido se queda vacío» cambian las circunstancias de la vida en pareja, pues se pasa de tener más o menos jaleo en casa con los hijos todo el día oyendo música a tope de U2, a tener un cierto silencio, solo roto por el locutor de la tele o el timbre del móvil.

También cambia el tiempo que las parejas pasan juntas. Antes cada uno se pasaba la mayor parte del día en su trabajo u ocupaciones, mientras que ahora casi siempre están juntos porque ya están jubilados los dos. Y ese es muchas veces el problema, que hay un cambio muy notable en la convivencia conyugal y ese cambio hay que saber comprenderlo y adaptarse a la nueva situación. El índice nos muestra una relación de esos cambios que se pueden producir. Si se aprovechan algunas de las recomendaciones que aquí se dan es posible que logremos ser felices en esta última etapa de la vida que, como dice un amigo nuestro, es «la mejor de la peor».

Hay un librito escrito por un tal Spencer Johnson, muy corto, que se titula *Quién se ha llevado mi queso* y que ha alcanzado un

gran éxito en los EE.UU. Es una fábula interpretada por unos ratoncitos y unos liliputienses que responden con actitudes distintas a la situación de cambio en que se ven comprometidos. Ha alcanzado la friolera de 45 ediciones y puede que no quede ahí la cosa.

Su lectura nos ha dado la idea de escribir estas pequeñas reflexiones sobre cómo adaptarse a la nueva convivencia conyugal entre jubilados, que se han quedado solos en casa, y el nido casi sin darnos cuenta se ha ido quedando vacío, pero que pueden sentirse jóvenes cualquiera que sea su edad. Hacer algo nuevo permite sentirse más joven.

Afrontar los cambios es costoso porque le tenemos miedo. Uno se pregunta ¿qué está pasando aquí? Puede entrarnos la nostalgia del ruido, la música, el teléfono, las notas del colegio, los móviles, las discusiones. Todo va amortiguándose, desapareciendo poco a poco (a veces de golpe). ¿Cuál debe ser nuestra respuesta? Aceptar el cambio. Y para eso hay que estar preparados. O sea, llenar de nuevo el nido ahora con otros pájaros: los nietos, la lectura, el ordenador, los paseos, los amigos, etc.

Yo (Paco) empecé a escribir. Ella (Ame, diminutivo de Amelia) quiso intervenir también y accedí, pero con la condición de que cada uno escribiera lo suyo, lo que se le ocurriera, evitando la repetición de temas. Por eso el libro tiene dos partes: la suya y la mía.

No sabemos si lo hemos conseguido, pero hemos procurado que el libro tenga sentido del humor; unas veces por los apartados elegidos (uf, qué gordo estoy, por ejemplo) y otras en su desarrollo (las pastillitas). Mezcladas con esos rasgos divertidos, viñetas, chistes, anécdotas, sucedidos, etc., también hemos querido dar ideas serias, transcendentales, que puedan ayudar a mejorar la convivencia conyugal y con las personas de la familia, las amistades y las relaciones sociales.

Una buena regla a seguir es que en la vida, en general, siempre hay que ver la posibilidad de ganar algo en vez de perderlo.

Y sin más pasemos a la búsqueda del queso que había desaparecido y que hay que encontrar para ser felices de nuevo y no amargarse por el cambio. Ojalá su lectura, amable lector, te resulte de alguna utilidad y que de vez en cuando te provoque alguna sonrisa.