

CAPÍTULO 1

Principio y fin

Hay algo deliciosamente escandaloso en la frase «mujer mayor fresca y esplendorosa».

JEAN SHINODA BOLEN¹

Tan frescas. Estas dos palabras definen en gran medida el espíritu de este libro que escribo desde mis 60, situada más allá de algunas batallas, con la mirada cautelosa que otorgan los años y las vidas vividas hasta el momento —oteando, curiosa, las que me quedan por vivir—, ahora que he llegado a algunas conclusiones, aunque tengo pocas certezas, muy pocas, y muchos interrogantes. Lo hago *tan fresca*, sin ira ni rencor, con ánimo de iniciar una conversación que haga grande el mundo para las mujeres en la edad mayor, que contribuya a desvanecer los miedos con que nos acercamos a la vejez e iluminar un día a día por construir.

En gran medida el objetivo de este libro se basa en la convicción de que las mujeres mayores carecemos de una carta de navegar que nos indique cómo manejarnos con el tiempo recibido —treinta años más de vida que nuestras madres— o, al menos, la carta que se nos ha dado no nos sirve, porque limita nuestras posibilidades de movernos con libertad, o simplemente porque no ofrece modelos para vivirlos como lo que son: un regalo, no una condena. En este libro trato de iniciar una reflexión sobre el le-

1. Jean Shinoda Bolen, *Las diosas de la mujer madura. Arquetipos femeninos a partir de los cincuenta*, Barcelona, Kairós, 2001.

gado recibido, que en buena parte nos invita a la discreción y la máscara.

Llevo largo tiempo dándole vueltas al tema de encontrar una explicación liberadora al hecho triunfante de vivir muchos años, que es lo que caracterizará la vida de las personas en el siglo XXI. Es cierto: vivimos ahora muchos más años que antes, pero ¿cómo vamos a vivirlos? Por el momento, si atendemos al argumentario en uso no resulta fácil plantearlos como una aventura gozosa, como un logro del que podemos disfrutar, sino más bien parece un camino oscuro. Este imaginario tiñe nuestro pensamiento desde muy temprano de manera que, ancladas en la idea de la eterna juventud como único valor, nos pasamos casi la mitad de nuestra vida añorándola, sin encontrar a nuestro alrededor una imagen validada de mujer mayor que nos permita saber que vamos por un camino interesante y significativo.

Nacer es iniciar una senda que tiene un fin: morir. Nacer y morir no son más que el principio y el fin de un recorrido vital del que cada quien dispone de un capital de partida. Por delante nos espera más o menos tiempo, más o menos salud y cantidades variables de otros elementos que constituirán nuestro yo individual, nuestra vida. Por suerte, diríamos, porque resultaría difícil otorgar significado y proyecto a una vida sin etapas, sin tareas evolutivas que cumplir, carente de diversas fases de desarrollo, de nudos que resolver y sortear. Es esta condición de finitud la que nos permite sentir el imperativo de aprovechar el tiempo, de disfrutar la vida, que se agudiza justamente con la edad; sin ella, probablemente caeríamos en el desinterés de la falta de metas y objetivos.

Un hecho es cierto: vivimos muchos más años que antes y no disponemos de modelos para saber qué podemos sentir, cómo podemos estar, de qué manera relacionarnos, a qué tenemos derecho y a qué no, ¿quién dice cómo, qué, cuánto? Se trata, pues, de repensar, reinventar, ampliar, esponjar nuestra propia vida, porque los años de los que disfrutaremos la mayoría no vienen con libro de instrucciones. Antes a los 40 estábamos ya para el arrastre; por tanto, nos resulta impensable imaginarnos con 90 años y tan campantes. ¿Cómo viviremos estos treinta o cuarenta años de más en

los que apenas podemos volver la mirada hacia nuestras madres y abuelas, porque ellas no los vivieron y, en todo caso, quienes sí lo hicieron se encontraron con un mundo pequeño y limitador, del que no fueron protagonistas? ¿Cómo seremos, ahora que sabemos leer, escribir, producir, ahora que llevamos ya muchos años hablando entre nosotras para darnos la palabra, reconocer nuestra voz y legitimar nuestros deseos? Ahora que sabemos, más que nada, lo que no queremos, dónde y cómo no queremos estar, ser, vivir, y tratamos de descifrar las claves del trayecto.

Me planteo hacer un esfuerzo para poner en solfa pensamientos e ideas que he elaborado con ayuda del trabajo de otras muchas mujeres, estudiosas feministas, de las cuales soy deudora, que llevan también años pensando sobre el envejecer o sobre determinados aspectos de él. Me apoyo en el trabajo de un buen número de pensadoras que se han parado a reflexionar, escribir y discutir sobre el tema y han tratado de crear un corpus teórico que haga el mundo grande a la vejez, mirándola como un camino al que, si tenemos suerte, llegaremos y que no forzosamente tiene que ser un camino de tinieblas. He tenido la fortuna de contar con una amplia red de amigas y compañeras que han mirado su edad con respeto y se han hecho cargo de sus vidas con valentía. Con ellas he podido contrastar reflexiones y confirmar teorías y suposiciones. Pero ha sido, sin duda, la relación de amistad con otras mujeres más mayores la que me ha aportado la seguridad de que podemos andar hacia lugares ignotos y que hay un camino más allá de los 60, de los 70, de los 80, que puede tener piedras, charcos, subidas y bajadas, pero es un camino y lleva a alguna parte. Trataremos de recorrerlo.

Serán muy numerosos los temas a abordar en este libro si pretendo ofrecer una mirada crítica a la multitud de aspectos que configuran y determinan nuestro camino hacia el envejecer como mujeres. La definición, el análisis y la detección del edadismo ocuparán una parte importante de este trabajo, porque cuando hablamos de vejez —en nuestra sociedad y en nuestro pensamiento— en gran medida hablamos de temor, rechazo, inseguridad y exclusión. Si envejecer fuera un camino de rosas, gran parte de la argumentación central de este libro no sería necesaria. Por las mismas razo-

nes, otra buena parte la ocupará la reflexión sobre el cuerpo y la belleza, que recoge el meollo de la consideración del valor de las mujeres y en gran medida la esencia de la identidad de la vejez.

Escribo desde mi condición de mujer, mayor y feminista. He querido situar este texto en la diversidad que nos caracteriza. Somos gente con pareja y sin pareja, lesbianas, heterosexuales y todo lo demás, con y sin hijas e hijos, con salud de hierro y de barro, con melenas y rapadas, gorditas y flacas en cuerpos variopintos, por lo que he tratado de mirar un poco desde todas partes. Somos muchas y diversas y lo único que nos igualará a lo largo de la vida es el ser mayores, ahora o más adelante. Espero haber sabido eliminar de mi pluma cualquier presunción de homogeneidad; los vestigios que se me hayan colado son muestra de que, a pesar de la firme resolución de mi corazón, algunos sedimentos por ahí adheridos asoman sutilmente. Disculpadme.

CAPÍTULO 2

Vivimos muchos años

Envejecer es cosa de todo el mundo, no solo de algunas personas.

CAROLA WARREN¹

Quizás uno de los hechos más significativos y reiteradamente comentados del siglo xx ha sido el envejecimiento progresivo de la población mundial, especialmente en los países desarrollados, donde la esperanza de vida ha aumentado de una forma espectacular. Dos son las causas más inmediatas de este proceso: por una parte, el declive de la tasa de natalidad y, por otra, el aumento de la esperanza de vida —debido en gran medida a la disminución de la tasa de mortalidad en las edades avanzadas—. Nos encontramos con un hecho de gran calado social que no tiene precedentes en la historia y que supone una conquista de la humanidad. Un fenómeno demográfico que es duradero y general, ya que afecta a toda la población. Estamos, pues, asistiendo a un cambio estructural, en la medida en que se está produciendo el «envejecimiento de las personas viejas»; es decir, cada vez hay más personas octogenarias, nonagenarias y centenarias, lo cual plantea un reto social, cultural, sanitario y también una responsabilidad de investigación. Este es el grupo de edad que más crece en los países llamados desarrollados. De hecho, ahora tenemos por delante muchos años de esperanza de vida sin discapacidad, y las personas de mayor

1. Carola Warren, «Aging and identity in premodern times», *Research on Aging*, 20(1), 1998, págs. 11-35.

edad, las mayores/mayores, suponen una nueva frontera, un desafío para el conocimiento y para nuestra propia vivencia. La edad muy avanzada sí que es un mapa desconocido.² Esta vida de muchos años con relativa buena salud supone también la posibilidad de disfrutar de nuevos derechos que anteriormente eran inimaginables. Para ello tenemos que hablar entre nosotras para conocerlos, validarlos y exigirlos; mostrarlos a la sociedad. Derechos que nos sorprenden hoy, pero que con el tiempo disfrutarán quienes ahora los miran con sospecha. Somos la generación que nos hemos encontrado con ese aumento espectacular de esperanza de vida a través del envejecimiento de los mayores: por lo tanto, somos quienes tenemos la obligación de poner en pie este tema, de reflexionar sobre sus consecuencias individuales y sociales. Ahí nos ha colocado el tiempo y la historia.

A pesar de que, al nacer, los niños son más numerosos que las niñas, esta tendencia se invierte más tarde, en todas las edades. En el caso de las mujeres de los países del primer mundo, su esperanza de vida se sitúa entre cinco y ocho años por encima de la de los hombres. Esta ventaja es menor en los países en vías de desarrollo. Concretamente, en nuestro país la esperanza de vida de las mujeres es de 84,82 años, superando en seis años la de los hombres, que está en los 78,87 años, según datos de Instituto Nacional de Estadística hechos públicos en enero de 2012. Esta diferencia en la longevidad en función del sexo determina la feminización del envejecimiento y ha sido argumentada desde diversos puntos de vista. Por ejemplo, algunas explicaciones de tipo biológico aseguran que las mujeres disponemos, por naturaleza, de unas condiciones de privilegio que nos permiten superar desde el nacimiento algunas enfermedades que para el sexo masculino son con mayor frecuencia mortales: infecciones, enfermedades coronarias. Sin embargo, en los últimos años han ido tomando fuerza otras explicaciones que se centran en los estilos de vida o en causas de carácter psico-

2. Elaine M. Brody, «On being very, very old: An insider's perspective», *The Gerontologist*, 50(1), 2010, págs. 2-10.

social y relacional. La argumentación que ofrece Betty Friedan³ pone en el centro de la longevidad nuestra capacidad para la intimidad y la conexión, y valora el papel de los vínculos afectivos como amortiguadores de las pérdidas de la edad. Nuestra mayor esperanza de vida es un fenómeno multicausal y tiene que ver con que, por norma general, nos implicamos en menos conductas de riesgo (guerras, suicidio, peleas), evitamos las drogas duras, el alcohol, el tabaco y los comportamientos sexuales de alto riesgo. Al menos por ahora.

De todas maneras, ninguna teoría otorga una explicación cabal y única, por lo que podemos suponer que se trata de una conjunción de factores, entre los que la biología, el estilo de vida y los vínculos interpersonales pueden asociarse para ofrecernos una vida más larga. Ello no significa que disfrutemos de un envejecimiento más satisfactorio que nuestros compañeros: a la luz de diversos indicadores de bienestar psicosocial, nos situamos en clara desventaja. Es bastante probable que esta longevidad nos lleve a sufrir más enfermedades crónicas y a experimentar acontecimientos vitales dolorosos y pérdidas afectivas; sin olvidar el estrés y el agotamiento que sobre nuestro cuerpo aportan los múltiples roles desempeñados durante tantos años.

La longevidad es indudablemente un logro de nuestra civilización que, sin embargo, mirado desde la perspectiva del capital, puede convertirse en un «riesgo económico». Al menos esa parece ser la opinión del Fondo Monetario Internacional cuando propone que se rebajen las pensiones o que se recorten las prestaciones por el «riesgo de que la gente viva más de lo esperado». A ver si al disponer de menos dinero y menor asistencia sanitaria nos morimos antes y salimos más baratas. La longevidad supone desde esta perspectiva una amenaza para la sostenibilidad del sistema. ¡Ah, si les preocupara tanto la sostenibilidad de la vida y las tareas de cuidado que conlleva y para ello propusieran medidas de carácter general y obligatorio! Pero no, al menos por ahora las propuestas que se barajan —retrasar la edad de jubilación, que la gente con-

3. Betty Friedan, *La fuente de la edad*, Barcelona, Planeta, 1993.

trate planes de pensiones privados y lo que se conoce como las «hipotecas inversas» (que se quedan con tu casa en cuanto falleces, a cambio de una renta mensual que has ido percibiendo)—, muestran la perversidad de un sistema al que le interesa el dinero y no las vidas y su calidad.

LAS ETAPAS DEL CICLO VITAL

La longevidad es un arte de vivir, un estilo, una filosofía.

ROSNEY Y OTROS⁴

La iconografía popular sobre «las edades de la vida», que surgió entre los siglos XVI y XIX, planteó el curso de la vida como una secuencia de tareas y roles que se consideraban apropiados en cada momento, marcando ciclos claramente definidos por edad y también por sexo. Sin embargo, el hecho de que hoy vivamos muchos más años ha obligado a redefinir las etapas tradicionales, dando nombre a nuevos periodos que alargan lo que anteriormente se definía exclusivamente como «edad adulta» y «vejez» —esta última se iniciaba a los 65 años, algo que hoy nos parece muy temprano—. A partir de la mediana edad se abre, pues, un amplio periodo de tiempo —más de treinta años— en el que se pueden experimentar vivencias significativas y numerosos cambios vitales. Precisamente el hecho de que el número de personas que tienen actualmente más de 80 años haya aumentado de manera considerable ha hecho que el antiguo concepto de «tercera edad» haya quedado obsoleto, en la medida en que no refleja la realidad y diversidad de las personas que en teoría la constituyen. Una gran parte de quienes actualmente se sitúan entre los 65 y los 80 años se encuentran en buena forma física y mental, viven integradas social y culturalmente y son activas consumidoras de bienes y servicios. También

4. Joël de Rosnay, Jean-Louis Servan-Schreiber, François de Closets y Dominique Simonnet, *Una vida extra. La longevidad: un privilegio individual, una bomba colectiva*, Barcelona, Anagrama, 2005.

una buena parte de quienes se sitúan en la «cuarta edad» —integrada por personas de más de 80 años y en mayor medida por las de más de 90 años— disfrutan de una salud física y mental más que aceptable, aunque es bastante probable que en este colectivo se encuentren personas con una autonomía funcional reducida que dependan de recursos exteriores. Una parte importante de ellas son mujeres.

Hoy, hemos tenido que buscar nuevos términos para designar las diferentes etapas que definen la edad adulta y la vejez. A la edad adulta joven (20-35 años) le seguirían la segunda edad adulta (35-50 años), la mediana edad (50-65 años), la edad mayor o tercera edad (65-80 años) y la edad mayor/mayor o cuarta edad (+ de 80 años). Otras clasificaciones hablan de los «mayores jóvenes» entre 65-74 años; los «mayores/ mayores» entre 75-84 años y finalmente los «más mayores» o «ancianos mayores» de más de 85 años. En la gerontología hay una corriente que trata de diferenciar lo que se entiende por la «edad mayor relativa» de lo que comprende la «vejez/vejez». Según esta, llega un momento en que somos ya «de verdad» mayores, que puede suponer una ruptura respecto al periodo anterior en el que se llevaba una vida cotidiana normalizada; una edad en la que se produce forzosamente una exclusión de esa vida habitual.⁵

Hasta ahora habíamos visualizado el ciclo vital como una carrera lineal que en un momento determinado alcanza su máximo y a partir de ahí todo es visto como pérdida y deterioro. Este planteamiento presupone una corta etapa inicial en la que todo son ganancias, progresos, logros, a partir de la cual se inicia el declive que, si bien en un principio no es pronunciado, al llegar a la mediana edad se precipita inexorablemente hacia un espacio temido llamado *vejez*. A ello han contribuido algunas teorías psicológicas acerca del desarrollo de la inteligencia que situaban en los 30 años el inicio de la cristalización de las capacidades mentales y la pérdi-

5. Anne Quéniart y Michèle Charpentier, «Older women and their representations of old age: a qualitative analysis», *Ageing & Society*, 32(6), 2012, págs. 983-1.007.

da irremisible de montones de neuronas todos los días, neuronas que, por cierto, no encontrábamos en la almohada ni en el desagüe de la ducha. Esta configuración mental del ciclo vital supone una socialización «anticipatoria» que nos advierte sobre una gran cantidad de males derivados de la edad que pueden convertirse en profecías de autocumplimiento. Enturbia nuestra mirada hacia la edad mayor, mina la confianza en nosotras mismas y nos entristece. Nos impide vivir con felicidad y tranquilidad este largo periodo de tiempo regalado.

Afortunadamente y gracias a la pluralidad de las vidas que vivimos, el ciclo vital se ha desestandarizado. Frente al pensamiento estereotipado de que las personas mayores son todas iguales, o tienen necesidades similares, se puede comprobar que cuanto más aumenta su número, más visible es su diversidad.⁶ Esta población llega a estas edades en diferentes estados de salud, con mayor o menor independencia y autonomía física, económica y cultural, lo cual pone en jaque muchos de los presupuestos con que nos hemos movido hasta ahora. La realidad de esta población requiere nuevos enfoques que permitan reconocer su heterogeneidad, sus características, sus hábitos de salud y consumo, así como un estudio respetuoso y atento.

Las personas mayores suponen, pues, un grupo diverso y heterodoxo, con diferencias importantes en sus hábitos, actitudes y valores, y también en las condiciones de vida en que se encuentran, en la salud y en los recursos económicos y de todo tipo de que disponen. A pesar de la heterogeneidad que caracteriza a esta población, se está produciendo un cambio en el ciclo vital según el cual las personas nos hacemos más «uni/edad» y los papeles de hombres y mujeres ya no están tan marcados por una cronología esperable —estudiar, trabajar, vincularse afectivamente, tener descendencia— presentándose ahora en un desorden progresivo; desorden que es el nuevo orden del siglo XXI. Hoy hay menos barreras para las edades cronológicas. Los límites se hacen más flexibles

6. Rosa Regàs, *La hora de la verdad. Una mirada a la vejez*, Barcelona, Now Books, 2010.

para las tareas vitales y se pueden romper con facilidad (estudiantes de edad avanzada, madres precoces o tardías, trabajadoras intermitentes).⁷ Uno de los retos de la gerontología moderna será, pues, la comprensión del ciclo vital como un largo recorrido caracterizado por la ruptura de las normas tradicionales de edad y sexo, en una sociedad para la que la edad es algo cada vez más irrelevante.

EL CICLO VITAL DE LAS MUJERES

Qué lujo estar libre de tener que ser encantadora.

JOYCE CAROL OATES⁸

Un elemento de gran importancia para la reflexión acerca de la vida de las mujeres en la edad mayor tiene que ver con las características y peculiaridades de nuestro ciclo vital y la gran variabilidad interindividual que hace difícil el análisis de nuestras vidas en términos de las etapas clásicas, dado que muchos de los temas que configuran nuestra experiencia de vida no pueden asignarse a un periodo concreto. A las mujeres a partir de la mediana edad se nos ha mirado como un colectivo unitario, daba igual que tuviéramos 50 años o que nos acercáramos ya a los 90: las necesidades personales y psicológicas se suponían idénticas. Como si a los 50 años nos rondaran las mismas dudas que a los 90, como si los temores no cambiaran en un lapso de treinta o cuarenta años. Los diferentes estudios y teorías no han tenido en cuenta las importantes diferencias que se producen entre la tercera y la cuarta edad, en términos de las necesidades y posibilidades de cada una de ellas. Bien pensado, tampoco queda muy claro de qué hablamos cuando hablamos de mujeres mayores, porque nos movemos en un amplísimo rango de edad que va de los 65 a los 90 o más años. En este arco distinguimos generaciones muy diferentes, tanto en lo que se

7. Peter Öberg y Lars Tornstam, «Youthfulness and Fitness - Identity Ideals», *Journal of Aging and Identity*, 6(1), 2001, págs. 15-29.

8. Joyce Carol Oates, *Amores profanos*, Buenos Aires, Losada, 1979.

refiere a la construcción de la familia como a la identidad laboral, situaciones ambas que reflejan nuestras diferentes experiencias vitales y emocionales. En nuestro país las mujeres mayores de 65 años —todas ellas nacidas antes de 1946— suponen el 10 % de la población. Nacieron en un país sumergido en la pobreza, con unas difíciles circunstancias políticas y sociales, y han sido protagonistas de una profunda transformación social, política y económica que en gran medida se ha fundamentado en su esfuerzo y su buen hacer. El entorno sociocultural en el que fueron socializadas ha marcado en gran medida las enormes brechas entre hombres y mujeres de la misma edad. Los indicadores educativos son un espejo de esa realidad social y cultural: de cada cuatro personas analfabetas mayores de 65 años, tres son mujeres.⁹ Los mismos datos nos informan de que 358.000 mujeres mayores de 70 años son analfabetas, frente a 127.600 hombres.

Está muy bien. Los años «extra» con que nos encontramos nos los tendremos que inventar; para ello no tenemos referencias de cara al futuro, ni tampoco en el presente. Por lo tanto, para nosotras, el argumento crucial puede ser el de encontrar, imaginar, crear, potenciar imágenes que alimenten la necesidad humana de significado que se convierte en una de las principales tareas en la vejez. La búsqueda de un significado que permita una vida centrada en los valores y la coherencia interna; es decir, sentir que hay una consistencia entre nuestros objetivos y nuestras acciones, con la necesaria aceptación de las circunstancias inmutables que la vida nos va ofreciendo. Todo ello, con un mínimo de optimismo. La búsqueda de significado para una vida con objetivos nos plantea la exigencia de la dignidad personal. ¿Cómo otorgar significado cuando se produce una devaluación estructural por sexo, clase, opción sexual, pero sobre todo por edad? Porque en nuestra sociedad tanto la edad como el sexo —además de la etnia, la clase social, la cultura y la orientación sexual— suponen principios bá-

9. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, *Informe sobre las mujeres mayores en España*, Madrid, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, 2011.

sicos en las relaciones de poder, un sistema de clasificación que determina la posición de una persona en el mapa social, en términos de autoridad, estatus y acceso a los recursos.¹⁰

No hemos sido socializadas en la idea de que nuestra vida iba a ser larga y que, por lo tanto, debíamos revisar determinados conceptos culturales claramente limitadores y realizar algunas previsiones para desplazarnos en armonía por este nuevo largo periodo de tiempo con que la vida nos ha obsequiado. Cuando nos jubilamos tenemos por delante aún un tercio de nuestra vida por vivir y no parece que debamos hacerlo enfadadas con nuestro cuerpo, pobres por falta de planificación económica en la juventud y alejadas de nuestros deseos por nuestra educación como seres-para-los-otros. Entonces, ¿cómo vamos a vivir todos esos años, cómo vamos a otorgarles significado? ¿Cómo podemos despejar de nuestra mente tantas ideas limitadoras con las que hemos crecido? ¿Cómo haremos para permitir a nuestro cuerpo disfrutar de los diversos atributos de la edad? ¿Cómo pondremos en valor la sabiduría, la intimidad, el cuerpo, la ira, el deseo de las personas mayores? ¿Cómo haremos espacio a la existencia libre de las mujeres viejas?

De hecho, no nos damos cuenta de que envejecemos hasta que un día realmente somos mayores o muy mayores. Alguien nos devuelve esa imagen con una palabra, un gesto de atención en el autobús, en la ventanilla del banco o en el semáforo, que nos indica que estamos en el otro lado. No nos hemos preparado emocionalmente para manejar nuestra vida de personas realmente mayores, para el impacto emocional de tener hijas e hijos sexagenarios, jubilados; nietas que ya son madres y nos hacen bisabuelas —porque ahora las familias de cuatro generaciones ya no son una excepción—. Ser bisabuela entra hoy en el programa, a pesar de que la

10. Silvia Sara Canetto, «Older adult women: Issues, resources, and challenges», en Rhoda K. Unger (comp.), *Handbook of the Psychology of Women and Gender*, Nueva York, Wiley, 2001, págs. 183-197; y Pilar Rodríguez Rodríguez, «Mujeres mayores, género y protección social (o adonde conduce el amor)», en Virginia Maquieira (comp.), *Mujeres mayores en el siglo XXI. De la invisibilidad al protagonismo*, Madrid, IMSERSO, 2002, págs. 87-136.

edad de la maternidad se ha retrasado de manera muy importante. Una expansión de la vida en el tiempo que nunca imaginamos.

Después de la jubilación nuestro deseo suele ser «seguir», mantenernos en un estilo de vida que suponga una continuidad respecto al ritmo anterior, incorporando actividades y experiencias que estaban ahí, esperando. Sin embargo, entradas ya en una edad más importante —cruzados los 80—, la preocupación central suele girar en torno al cuidado de la salud y la preservación de la independencia, tratando de mantener una forma física suficiente y alejarnos de la fragilidad. No queremos ser una carga para la sociedad o para nuestra familia. Nosotras, siempre tan atentas.

Por muchas razones —entre las que algunas autoras destacan el hecho de que al ir avanzando en el ciclo vital las mujeres ya no tenemos que representar determinados rasgos de la femineidad que circunscriben nuestra libertad— ahora entramos en un periodo de mayor autenticidad, en el que podemos mostrarnos de manera más veraz. Sentimos una mayor libertad interior y que no necesitamos enmascararnos para ser nosotras mismas. Tenemos una mayor autoconciencia y vamos desplazándonos con elegancia hacia una vida más auténtica. Entramos en unas edades en las que nos podemos permitir sacar los pies del plato sin que cunda el pánico; podemos arriesgarnos más porque nos sentimos más seguras. Valores, hechos, situaciones que nos parecían trascendentales se tornan nimios y la vida aparece con una luz distinta, otros tonos iluminan nuestra existencia. Sabemos que el tiempo que nos queda es largo, pero escaso, y en esta reinvención de nosotras mismas podemos desarrollar formas de estar y relacionarnos que en otros tiempos no parecían posibles, porque estábamos ocupadas tratando de aparecer, de ser visibles, reconocidas, y nos sentíamos superestresadas cumpliendo con todos los mandatos; sin embargo, ahora han cambiado las prioridades y podemos mostrarnos ecuanimes en las situaciones difíciles, pacificadoras, porque hemos podido reordenar nuestras expectativas y los valores.¹¹

11. Elizabeth Arnold, «A voice of their own: Women moving into their fifties», *Health Care for Women International*, 26, 2005, págs. 630-651.