



REINVENCIÓN DE NUESTRA
IDENTIDAD COMO MUJERES VIEJAS
Cuerpo, sexualidad y resiliencia

CONSUELO MEZA MÁRQUEZ

REINVENCIÓN DE NUESTRA
IDENTIDAD COMO MUJERES VIEJAS
Cuerpo, sexualidad y resiliencia

REINVENCIÓN DE NUESTRA
IDENTIDAD COMO MUJERES VIEJAS
Cuerpo, sexualidad y resiliencia

CONSUELO MEZA MÁRQUEZ



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE AGUASCALIENTES

REINVENCIÓN DE NUESTRA IDENTIDAD COMO MUJERES VIEJAS
Cuerpo, sexualidad y resiliencia

Primera edición 2021 (versión electrónica)

D.R. © Universidad Autónoma de Aguascalientes
Av. Universidad 940, Ciudad Universitaria
Aguascalientes, Ags., 20100
editorial.uaa.mx/

D.R. © Consuelo Meza Márquez
María Amalia Rubio Rubio (prologuista)

ISBN 978-607-8834-05-1

Hecho en México
Made in Mexico

A MI HERMANA PATRICIA,
QUE A LOS SESENTA AÑOS
NO SOBREVIVió AL COVID-19

ÍNDICE

PRÓLOGO	11
María Amalia Rubio Rubio	
INTRODUCCIÓN	15
LA CONSTRUCCIÓN DE UNA PROPUESTA DISRUPTIVA FRENTE A LA NARRATIVA CULTURAL DE LA MÍSTICA DE LA JUVENTUD	20
EL CONTEXTO DEMOGRÁFICO Y CULTURAL	27
CAPÍTULO 1: TEMAS GENERADORES	35
EDADISMO Y MUJER MAYOR	35
LA CORPOREIDAD DE LAS MUJERES MAYORES	40
SEXUALIDAD: ESTIGMA Y SILENCIO	43
LOS VÍNCULOS: AMOR, PAREJA, SORORIDAD	47
ACTOS DE RESISTENCIA	49
CAPÍTULO 2: NARRATIVAS PERSONALES A PARTIR DE LOS TEMAS GENERADORES	61
¿QUIÉNES SOMOS?	62
EDADISMO Y MUJER MAYOR	70
LA CORPOREIDAD DE LAS MUJERES MAYORES	81
SEXUALIDAD: ESTIGMA Y SILENCIO	92
LOS VÍNCULOS: AMOR, PAREJA, AMISTAD, SORORIDAD	97
AMOR	97
SORORIDAD	104
NUESTRAS EVAS	109
LINAJE FEMENINO	113
SALUD	115
BELLEZA	119
AUTONOMÍA, LIBERTAD Y SOLEDAD	120
CUARTO PROPIO	124
ACTOS DE RESISTENCIA	126
CENTRALIDAD	128
ESPIRITUALIDAD	132
TRANSICIONES DE LIBERTAD: JUBILACIÓN, VIUDEZ Y DIVORCIO	136

NUEVOS MAPAS MENTALES/PLAN DE VIDA	143
NARRATIVAS INDIVIDUALES FRENTE AL COVID-19	146
NARRATIVAS INDIVIDUALES	147
CONCLUSIÓN	161
AURORAS: LA EDAD ME ESTÁ RECREANDO	161
¿CÓMO NOS NOMBRAMOS?	164
EDADISMO	165
LA CORPOREIDAD DE LAS MUJERES MAYORES	168
SEXUALIDAD: ESTIGMA Y SILENCIO	173
LOS VÍNCULOS: AMOR, PAREJA, SORORIDAD	175
ACTOS DE RESISTENCIA	182
AURORAS FRENTE AL COVID-19: NUESTRA NARRATIVA DE RESILIENCIA	192
ANEXOS	197
BIBLIOGRAFÍA	219

PRÓLOGO

Testimoniar la edad y las consecuencias sociales de la edad es muy complicado y a la vez arriesgado. Como recurso sociológico se nos presenta de primera mano la opinión de un grupo de mujeres, sin retoques, sin falsos pudores, pero, a la vez, según algunos investigadores sociales, con una subjetividad que resta eficacia al relato científico. Ésta es la razón por la que el testimonio está a caballo entre la consideración de un nuevo género literario donde la oralidad toma su sitio y un contexto histórico que desmenuce el propio relato. Nosotras consideramos que el hecho de que sea narrativa testimonial no resta valor al objeto de estudio ni a la investigación científica, ya que ésta debe ser validada posteriormente con otras pruebas ante la comunidad.

Consuelo Meza Márquez ha elegido el testimonio, el autorrelato que nace de un proceso que comienza con la reflexión en el grupo de mujeres, generadora de nuevas rebeldías y acaba, por fin, en la toma de conciencia completada con nuevos actos de rebeldía, que supongan la creación de otros caminos alternativos.

Cuando la doctora Meza me pidió que escribiera el prólogo, dijo que tenía que realizar el mismo proceso de reflexión que habían realizado las mujeres que conformaron el grupo de conciencia sobre la mística de la feminidad en el que ellas habían participado; pero me di cuenta que se daban dos situaciones que me impedían hacerlo: por una parte, estaba clara la imposibilidad de llevar a cabo la reflexión desde un yo aislado; por otro lado, se daba en mí un pudor que se hacía más presente porque carecía de los límites y la libertad que da el grupo. Aun así, me pareció lícita la petición y, a pesar de partir de las limitaciones mencionadas, consideré que era necesario intentarlo y me sumé a dejarla por escrito.

La menopausia, según Úrsula K. Le Guin, tiene muy poco glamur debido a los muchos tabúes que aún mantiene. Este libro pretende llenar el hueco existente en el relato de las mujeres, que sean ellas las que hablen de sus cuerpos y pongan nombres a lo que les ocurre. Ya no van a dejar a los hombres que definan la menopausia y enmarquen las acciones que se desprenden de este periodo de la vida de las mujeres. Ahora son ellas las que quieren ser y decidir.

Esperan poner de acuerdo a ese yo interior con el yo del espejo, pero las expectativas generadas rara vez se cumplen, sólo resignadamente se acepta ese cambio; y es que para armonizar los dos yoes se necesita el concurso de una sociedad que entienda el paso del tiempo como un hecho aceptable e inevitable, donde se deje de estigmatizar la edad como si de un suceso voluntario se tratara, que se deje de exigir a las mujeres lo que no se exige a los hombres: que el tiempo no deje huella.

Mujeres feministas, rebeldes y rompedoras de moldes a lo largo de su vida llegan a la menopausia con lo mejor de la experiencia vivida y con las ansias por seguir conquistando metas; sin embargo, la sociedad ha empezado a ignorarlas. No se ve la experiencia, sino la mochila llena de achaques y vulnerabilidades. Ese reflejo es el que ellas reciben e interiorizan. Empiezan así a dudar cada vez más de sí mismas, a pensar si no será verdad que se han hecho mayores. Cada día que pasa empiezan a sentir cómo la autoestima se resiente. Necesitan que la sociedad las recupere o ésta perderá la inversión que ha hecho durante años en la mitad de la población. Cuanto más saben, mejor preparadas están, cuando ya no

tienen hijos que tiren de ellas, entonces se les invisibiliza y se les dice que se han hecho mayores y ya no sirven para nada. ¡Qué derroche!

La sociedad debe cambiar de actitud y posicionarse a las mujeres mayores en el lugar que les corresponde. No se puede seguir desestimando los recursos que esta parte de la comunidad posee ni seguir ocultando el proceso biológico del envejecimiento de los cuerpos porque a la mitad masculina de la población no le parezcan erotizantes.

Para que las mujeres seamos capaces de reinventarnos, necesitamos del concurso del resto de la sociedad. Tenemos que adaptarnos a una nueva corporeidad cuando ya no reconocemos ese cuerpo del cual la sociedad nos presenta sus arrugas como algo desechable y poco apetecible. La experiencia, sabiduría y valor quedan empequeñecidos y aminorados por un exterior que en los anuncios se divulga como defectuoso.

Consuelo Meza Márquez habla en diversas ocasiones de resistencia frente al modelo cultural que empobrece y, como consecuencia, lleva implícito validar otros modelos de envejecer que hasta ahora no han sido aceptados. El empoderamiento de las mujeres mayores tiene que ser un acto de rebeldía y de resistencia frente a una sociedad que no las considera por su proceso vital.

Si entendemos por transgresión el conjunto de acciones que van contra las normas y costumbres impuestas por el patriarcado a las mujeres, con el objeto de erradicar de forma permanente todas las formas de opresión; entonces, el empoderamiento es una transgresión de esas normas culturales marcadas por la sociedad, que prepara a las mujeres para ser productivas biológicamente durante la primera mitad de su vida, pero, acabada la función productiva, las relega y las sustituye.

La rebeldía y el empoderamiento son transgresiones a las que están obligadas las mujeres si no quieren seguir bajo las directrices de un mandato que ya no les pertenece, que no sienten como suyo; es un mandato que reconocen más de sus madres y abuelas que de ellas mismas.

En este momento las mujeres han gritado: ¡hasta aquí! Y se han atrevido no sólo a denunciar el etarismo existente en el modelo cultural dominante, sino que, además, han decidido salirse de él y proponer una nueva revolución simbólica que nos permita mi-

rarnos y recrearnos desde una experiencia y subjetividad de mujer mayor, valiosa, plena, gozosa, hermosa. Un ¡hasta aquí! seguido de la intención de queremos, decirnos y renombrarnos desde nuestra propia mirada.

Este libro representa el esfuerzo de un grupo de mujeres que se han remirado a sí mismas y han reflexionado sobre su presencia en la sociedad. Esta reflexión y el esfuerzo de Consuelo Meza Márquez contribuirán, por una parte, a la formulación de nuevas políticas sociales cuyo sujeto serán las mujeres mayores, y, por otra parte, dotará a la comunidad educativa y científica de un instrumento para futuras investigaciones.

Dra. María Amalia Rubio Rubio
Madrid, 08 de diciembre de 2020

*Hay algo deliciosamente escandaloso en la frase
“mujer mayor fresca y esplendorosa”.*

Jean Shinoda Bolen

INTRODUCCIÓN

Provengo de una familia de cinco hermanas muy unidas que siempre compartimos nuestras inquietudes y deseos a futuro, nuestros temores, alegrías y tristezas. Extraño a esas mujeres de mi linaje, su risa, sus voces, su complicidad, el tacto y la sensación cercana de nuestras pieles. En la ausencia de ellas, por mi traslado a Aguascalientes, me sumergí en lo que mis amigas literarias me brindaban en la búsqueda de imágenes con las que pudiera identificarme, palabras para decirme y nombrar mis deseos, sueños y utopías. Así es como llegué al feminismo, de la mano de la creación literaria escrita por mujeres mexicanas, en mis inicios, y centroamericanas hasta el presente. Sus textos, con las claves que se desprendían de una estética feminista, y los conceptos de mi disciplina, la sociología, me brindaron la posibilidad de nombrar mis malestares derivados de una mística de la feminidad y sus mandatos que construyen a las mujeres como madres, esposas y amas de casa. De esto hablaron y reflexionaron las primeras feministas norteamericanas en las décadas de los sesenta y setenta. Lo personal

es político, afirmaron, y nos mostraron que no éramos egoístas ni malvadas por desear algo más, nos sedujeron con el desafío y el derecho de construirnos como mujeres plenas y ciudadanas. Esta fue la primera revolución simbólica feminista, la de la mística de la feminidad, en la que me tocó participar en lo personal y en la academia. Soy una mujer fronteriza, no sólo geográficamente, sino en el sentido de moverme en las fronteras de las disciplinas desdibujando los límites; también soy producto de los movimientos sociales de las décadas de los sesenta y setenta.

En un primer momento de reflexión, no encontraba los rasgos y los gestos para dibujarme, y ahora que puedo evocarme, la imagen que se refleja en el espejo no es la misma y las narrativas culturales que nombran a las nuevas mujeres viejas del siglo XXI, nos estigmatizan y no me permiten reconocermé en el presente. Es necesario, por tanto, realizar una nueva revolución simbólica feminista frente a esta mística de la juventud que impone nuevos e imposibles mandatos a nuestro cuerpo, provocando heridas en la autoestima: permanecer delgada, sin rollos en el cuerpo, sin arrugas, sin canas, asexuadas y en una vejez activa. Lo anterior implica una nueva cosificación y mercantilización de nuestro cuerpo que lo somete a dietas, ejercicio, medicamentos y productos maravilla, asimismo a colocar la responsabilidad de nuestra salud en nosotras y no en una política pública que posibilite el bienestar, en todos los sentidos, para las mujeres viejas, que somos las que sobrevivimos frecuentemente en condiciones de precariedad, abandono y soledad.

A esto responde este ejercicio de reflexión, bajo la dinámica de los grupos de conciencia, en la que un grupo de mujeres relatamos nuestro proceso de envejecer y reflexionamos sobre nosotras mismas resignificando los prejuicios edadistas, con el afán de generar nuevos elementos simbólicos contradiscursivos a la mística de la juventud que, en el acompañamiento sororal, nos lleve a construir nuevas narrativas que permitan reinventarnos como mujeres viejas, plenas, orgullosas y poderosas.

El libro surge de una investigación denominada “Construcción de una reflexión política de la vejez: Elementos para la reinención de la identidad de las mujeres mayores” y la columna vertebral de la investigación fue un curso-taller que se denominó

“Reinvención de la identidad de las profesoras sexalecentes” en el que participamos 10 profesoras.

El título del libro representa en sí una acción afirmativa. Es en el cuerpo donde se muestran los signos y los juicios de la edad en la narrativa cultural, una en la que se encuentran entretreídos los elementos simbólicos que nos construyen como cuidadoras de otros y una concepción de fealdad y desecho de nuestras vejeces. La sexualidad entre los viejos se considera tabú, se niega, no se le nombra e incluso se considera una especie de estigma o perversión. La resiliencia es nuestra capacidad para, en esta reflexión, acompañadas de nuestras hermanas/pares, superar nuestra condición de otredad, de diferencia frente a esa mística de la juventud y reinventarnos como mujeres que hemos recuperado el gozo de ser mujeres viejas, sujetas de deseos eróticos y protagónicos.

Quiero aclarar que el concepto de *sujeta*, en un sentido epistemológico y sociológico, no es de mi agrado porque implica que nos encontramos determinadas por las estructuras y sus discursos enajenantes, pero, en este uso particular, como sujetas de deseos, rompe con lo anterior y le brinda un sentido de disrupción que desafía las visiones deterministas de la otredad, para de manera contradiscursiva abrir el camino a la libertad y a esa nueva revolución simbólica que se propone. Por último, la palabra *vieja* provoca algo raro en las emociones y en la razón: miedo, rechazo. Nuestra prologuista y yo hicimos un trato: prologar nuestros respectivos libros con temáticas similares, pero enfoques y contextos diferentes. Amalia Rubio señala que usar el concepto de mayor es escamotear el uso de vieja, el bótox lingüístico y la crema antiarrugas del lenguaje. Lo dicho me lanzó a otra reflexión, a la manera en que los nuevos sujetos sociales que luchan por la construcción de la ciudadanía parten de los insultos racistas, sexistas, los relacionados con las preferencias sexuales, entre otros, los edadistas, para apropiarse de ellos, vaciarlos de sus contenidos discriminatorios y resignificarlos.

Las mujeres viejas del presente somos diferentes de nuestras abuelas y madres, por ello, no tenemos modelos o espejos en los cuales vernos reflejadas. Somos mujeres creativas y deseantes. Tenemos que construir nuestro presente y nuestro futuro, reinventarnos, para ello, rescatamos y no negamos nuestra edad; amamos,

cuidamos y respetamos nuestro cuerpo; tenemos capacidad de agencia y nos atrevemos al cambio, nos relacionamos con mujeres y nuestras amigas en una relación de sororidad.

En ese sentido, somos mujeres vanguardistas que estamos construyendo una propuesta disruptiva frente a la narrativa cultural de la mística de la juventud, como antes lo hicimos frente a la mística de la feminidad. La reinención de un imaginario desde el cuerpo y la subjetividad de las mujeres y nuestras vejeces tendría que implicar que el ser vieja se asocie con lucha, creación, sororidad, alegría y desafío en la lucha por nuestra centralidad.

La mística de la feminidad en la que fuimos educadas nos construye como madres, esposas, hadas del hogar, cuidadoras, vientre para la reproducción de la especie y para el placer del otro-masculino. Si deseamos transitar al espacio de lo público será sin dejar atrás nuestras obligaciones primarias y lo hacemos a un gran costo personal. El primero, postergar/olvidar/enterrar nuestras aspiraciones, ambiciones, sueños, fantasías; así, quedamos posicionadas en la marginalidad. En el centro, en el que antes era nuestro centro, quedan colocados hijos, compañeros, adultos mayores, enfermos, hacia allá está encaminada la educación sentimental que recibimos y esa ideología que lo sustenta: el amor romántico.

La menopausia y el nido vacío no representan el final de nuestra vida productiva, representan la oportunidad para un nuevo inicio, para repensarnos, cuestionarnos y reinventarnos con nuevos sentidos, posibilidades y propósitos definidos desde la recuperación de la centralidad, rompiendo con los dictados culturales de una narrativa en la que se da el cruce de las dos místicas, de la feminidad y de la juventud.

La amistad entre mujeres representa el bien simbólico por excelencia, solamente en su compañía se pueden eliminar los velos que obscurecen y reproducen la narrativa edadista, del proceso de envejecer e ir construyendo nuevas imágenes de ser mujer: plenas, felices, libres, sexuadas, deseantes, bellas y poderosas. Construir un “nosotras” como una identidad política que nos permita plantear nuestras problemáticas y desafíos, políticas públicas para vivir nuestras vejeces y promover acciones para garantizar una vejez plena de derechos. Ésta es la invitación que se encuentra en el libro.

En la primera parte del libro se construye el objeto de nuestra reflexión, se sitúa en el contexto histórico, se recupera la teoría de investigadoras españolas y norteamericanas que iniciaron la discusión y que permiten visibilizar ese imaginario simbólico que nos construye como seres que hemos cumplido nuestra función en el entorno cultural. Se generan una serie de categorías, que a manera de temas generadores orientan la discusión incitando a una toma de conciencia y a una voluntad de cambio que nos permita imaginar, nombrar y aprehender imágenes construidas desde la centralidad.

De la discusión anterior se generan, inicialmente, tres narrativas que se tejen alrededor de los temas generadores: edadismo o discriminación por edad en las mujeres, corporeidad de las mujeres mayores, sexualidad de las mujeres mayores, vínculos, sororidad, linaje, salud, belleza, autonomía, centralidad, espiritualidad, actos de resistencia, transiciones de libertad y plan de vida.

La primera es un relato amplio de cada una de las integrantes del grupo, que rebasa los contenidos referidos a los temas generadores y, por ello, no se incluye en el libro. La segunda reúne lo expresado por las participantes respecto a los diferentes temas generadores, surge de la primera y representa la parte central del libro. La tercera representa un tejido de una selección de lo más representativo señalado por cada una respecto a los temas, integrando una narrativa del grupo. De esa última narrativa grupal es que se despliegan las conclusiones finales.

En la última de las unidades del programa del curso que se cumplió, se brindaron elementos de apoyo a las integrantes en el proceso de escribir su narrativa. Ana Paula Carrillo Meza las introdujo a la posibilidad de hacerlo a manera de ensayo, de autobiografía o autoficción. Por esta razón se encuentran relatos en estos tres estilos, aunque predomina la autobiografía y una de las integrantes del grupo, AguaMarina, realizó un ejercicio de autoficción (Anexo I).

La construcción de una propuesta disruptiva frente a la narrativa cultural de la mística de la juventud

*Lo que nuestras madres plantaron, nosotras lo cosechamos.
Plantaron libertades, sueños, desmanes, quejas, lo nuevo, lo por venir...
Les dijeron que no crecería, pero plantaron.
Las llamaron locas, pero plantaron.
Y como lo plantado tenía fuerte raíz (por lo que también las llamaron radicales),
todo llegó a nosotras.
Colección "La cosecha de nuestras madres".
Editorial Horas y Horas*

En el siglo XXI se acude a un fenómeno por primera vez en la historia, el envejecimiento de la población mundial debido al control de la natalidad, el aumento de la esperanza de vida y los avances médicos y científicos. En relación con las mujeres, una generación a la que, al llegar a la menopausia se le resta una treintena de años por vivir con relativamente buena salud. Son mujeres que han abrevado de los movimientos sociales de la década de los sesenta y setenta, el movimiento feminista incluido, que han crecido y envejecido bajo nuevas construcciones identitarias femeninas; sin embargo, los imaginarios culturales continúan reproduciendo esa narrativa respecto a la mujer "vieja" que ha impactado a varias generaciones y que la construyen como pérdida, porque es valorada por su capacidad de procrear, ser objeto de deseo masculino y hada del hogar.

La reflexión sobre las mujeres viejas o mayores o maduras o las nuevas mujeres mayores o nuevas mujeres viejas o las mujeres otoñales (el cómo nombrarse y construirse forma parte de esa reflexión) es reciente y, en buena parte, ha sido generada por investigadoras españolas, norteamericanas y por la argentina Clara Coria, feministas todas, como una nueva revolución simbólica que modifica la conciencia de sí y el sentido de la vida de las mujeres viejas del primer tercio del siglo XXI, una herencia para las mujeres de las nuevas generaciones.

En el contexto mexicano tiene como antecedente un número monográfico de la *Revista Debate Feminista*, del año 2010, con el título *Viejas*. Jean Franco (1924), integrante del comité editorial de la revista, afirma que: “hasta que perdamos la vergüenza de sentirnos viejas no habrá un pensamiento político de la vejez. Tenemos que aprender a aprovecharnos de nuestra edad, a usarla” (Franco, 2010: 6). La cita invita a romper y desafiar esos imaginarios culturales acerca de la vejez en los que las mujeres hemos sido socializadas, ese paradigma de deterioro y pérdida que prevalece en la sociedad occidental. La vejez provoca rechazo y silencio, no existen modelos en los cuales reflejarse para construir una vejez deseable, orgullosa, poderosa y feliz.

El texto de Martha B. Holstein (1941) “Sobre como envejecemos las mujeres” que aparece en *Viejas* es un análisis sobre la corporeidad de las mujeres mayores desde lo personal, lo cultural, lo moral y lo biológico. El concepto de corporeidad refiere a las experiencias conscientemente vividas en un cuerpo sexuado de mujer. Ese proceso de toma de conciencia se enfrenta a dos tareas críticas que son simultáneas: negarse a repudiar la edad y ocuparse de la reflexión en torno a la construcción de su identidad como mujer vieja para desafiar y resistir. Sólo así es posible responder a las normas culturales prevalecientes, casi siempre dañinas, que amenazan la dignidad, la autoestima y la integridad de las mujeres (Holstein, 2010: 53-54).

Martha Holstein afirma su deseo de vivir simbióticamente con su cuerpo conforme se altera y se vuelve menos familiar, pero es una meta difícil de alcanzar en un contexto en que los mensajes culturales respaldan un rechazo a los cambios en el cuerpo señalando y afirmando la posibilidad de mantener ese cuerpo de la mujer joven o de la mediana edad, “como si nuestros muy visibles cuerpos pudieran ser simplemente negados” (Holstein, 2010: 52).

Las primeras evidencias del envejecimiento se muestran en el cuerpo femenino en varios sentidos: con la llegada de la menopausia (igual que antes en la menarquia) el cuerpo se transforma y ya no es posible ajustarse a las exigencias de los imaginarios de belleza femenina, a pesar de la ilusión que incita la industria médica, plástica y cosmética. La capacidad de procrear se pierde y la sexualidad como deseo erótico es negada. El mandato cultural

construye a las mujeres como madres y esposas, objeto erótico del varón y vientre para gestar a los hijos. Los cambios en el cuerpo llevan a las mujeres a la invisibilidad y a la negación de la sexualidad, ya no son “vistas”. Lo anterior no representa una decisión por parte de las mujeres, es el imaginario cultural el que se impone vía la violencia simbólica, desde una visión construida a partir de una experiencia y subjetividad masculina.

Son cuatro los ejes a partir de los cuales Martha Holstein se posiciona para comprender su proceso de envejecer: amar su cuerpo, ser responsable de sus decisiones, elegir activamente vivir cada día como si fuera el último y su feminismo empedernido.

No quiero fingir que “yo no soy mi cuerpo”; quiero comprender cómo estoy viviéndolo y cómo lo perciben otros. Y quiero usar ese conocimiento como la cuña de apertura de una estrategia para resistir la forma en que otros buscan definir lo que significa ser mayor. Tenemos que aprender unas de otras, tanto de mujeres como “nosotras” como de mujeres que son radicalmente distintas de nosotras (Holstein, 2010: 53).

El tiempo extra que significa la vida después de los sesenta y setenta años representa un regalo para las mujeres, así lo denomina Carolyn Gold Heilbrun (1926-2003), un periodo en el que es necesario resignificar las definiciones de los símbolos culturales que nos han mantenido en la pasividad sin cuestionar los mandatos de una cultura que tiene como su centro lo masculino. Es necesario inventar el quehacer de ese periodo, para el que no hay referencias o las que existen no sirven. “Encontrar, imaginar, crear, potenciar imágenes que alimenten la necesidad humana de significado, se convierte en una de las tareas de la vejez” (Freixas, 2013: 34). Una búsqueda de significado que brinde consistencia a objetivos y acciones en las circunstancias que la vida va ofreciendo. Pero, se pregunta Anna Freixas, “¿Cómo otorgar significado cuando se produce una devaluación estructural por sexo, clase, opción sexual, pero sobre todo por edad?” (Freixas, 2013: 34).

No hemos sido socializadas en la noción de que tendríamos una larga vida y que podíamos reinventarla para nosotras, afirma Freixas, que “debíamos revisar determinados conceptos culturales

claramente limitadores y realizar algunas previsiones para desplazarnos en armonía por este nuevo largo periodo de vida con que la vida nos ha obsequiado” (Freixas, 2013, 35). La menopausia y el “nido vacío” no representan, como lo afirma la narrativa dominante, el final del camino y/o el retiro tras bambalinas para las mujeres. Por el contrario, representan la oportunidad de un nuevo inicio, un tiempo para repensar los viejos hábitos y actividades, para cuestionar y recuperar los viejos sueños y anhelos, para la reinención desde una subjetividad femenina, un tiempo de cambios profundos basados en la convicción de que envejecer no representa pérdidas, por el contrario, una segunda etapa de la vida con nuevos sentidos y propósitos definidos desde la recuperación de la centralidad (Heilbrun, 1997: 10).

Este proceso de reflexión e introspección requiere revisar ese imaginario cultural y construir un contradiscurso que permita vivir en armonía. Anna Freixas señala que “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” (Freixas, 2013: 35).

Ante este escenario surgen nuevas interrogantes: ¿Cómo otorgarles un significado a esos años por vivir? ¿Cómo desechar esas concepciones de feminidad con las que se ha crecido? ¿Cómo desafiar y resistir esas ideas limitadoras? ¿Cómo se otorgará valor a la sabiduría, la intimidad, el cuerpo, la ira, el deseo de las personas mayores? ¿Cómo permitir y aprender el disfrute del cuerpo y de los diversos atributos de la edad? ¿Cómo construir y significar ese espacio para la existencia libre de las mujeres viejas? (Freixas, 2013: 35).

Ese proceso de reflexión y reinención de la vida de las mujeres viejas no es posible realizarlo en la soledad y el aislamiento, sino en el encuentro con otras mujeres que al relatar su proceso de envejecimiento conforme a patrones culturales androcéntricos y patriarcales están, de nuevo, en la capacidad de otorgar sentido al lema feminista de “lo personal es político” y resistir instaurando una revolución simbólica, como antes lo hicieron esa generación de mujeres a finales de la década de los sesenta y principios de los setenta.

Las propuestas renovadoras de Martha Holstein, Carolyn G. Heilbrun y Anna Freixas brindan una ruta para explorar las huellas y los anclajes con los que los diferentes discursos androcéntricos y patriarcales, como fuerza simbólica, marcan la experiencia de ser mujer mayor postmenopáusica. La nueva revolución simbólica femenina rompe con esos estereotipos en la búsqueda de nuevas maneras de ser mujer, en las que envejecer no represente una tragedia, por el contrario, se reflexione en las fortalezas de envejecer, en los saberes de las mujeres y se construyan actos de resistencia en comunidad con otras mujeres y en lo personal. Lo personal es político en esta nueva etapa de la vida, representa la amistad y sororidad entre mujeres que comparten su propia experiencia de envejecer, resignificando palabras y procesos con el feminismo como carta de navegación.

La investigación incita a cuestionar y resistir esos imaginarios, a la reconfiguración de la identidad de la mujer mayor desde la centralidad y el gozo. Surge de la urgencia de analizar los discursos dominantes de la vejez femenina visibilizando los efectos perversos que ejercen sobre las mujeres y reflexionar para una toma de conciencia crítica que permita imaginar, crear y potenciar imágenes de mujeres mayores en un sentido liberador, esto es, nuevos discursos surgidos de las propias voces y reflexiones de las mujeres, generando una nueva narrativa y potenciando una nueva revolución simbólica.

La estrategia es recuperar los grupos de autoconciencia de finales de los sesenta y principios de los setenta del siglo pasado, que permitieron despertar y encauzar el dolor, la ira y la rebelión de las mujeres en un movimiento social denominado feminismo. En el presente, se pretende brindar a las mujeres viejas la posibilidad de reflexionar sobre sí mismas con nuevos elementos simbólicos, construidos en el acompañamiento con otras mujeres, para generar nuevos discursos y narrativas que les permitan reconocerse y reconstruirse como mujeres viejas, plenas, productivas y creativas, con cuerpos sexuados definidos desde una subjetividad femenina, con la posibilidad de diseñar nuevos y futuros escenarios para ellas y sus pares.

El grupo se integró por medio de un curso convocado a través del Programa de Formación y Actualización Docente de

la Dirección General de Docencia de Pregrado de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Se denominó “Reinvención de la identidad de las profesoras sexalecentes”, tuvo una duración de 60 horas y participaron nueve profesoras mayores de 55 años, sólo una tenía 50 años, pero la edad de la mayoría fluctuaba alrededor de los 60 años. Las mujeres reflexionaron y compartieron su propio proceso de envejecer en un movimiento en tres partes. La primera unidad bajo el nombre de “¿Cómo nos nombramos?” desencadena la discusión con un fragmento del poema “Anunciación” de Juana Castro: “Pues sí, he decidido que soy vieja/ y he decidido además que voy a proclamarlo/ porque así no habrá malentendidos./ Soy vieja ¿pasa algo? / Pasa todo lo que ha pasado, todo pasa./ [...] Que indecencia ser vieja/ cuando sólo lo joven es valioso y se nombra”. Se compartieron contenidos en torno al análisis de esa narrativa cultural que construye a las mujeres mayores como seres que han cumplido su función reproductiva y han perdido la lozanía de su cuerpo, para destruirlos y generar nuevos elementos simbólicos para la reinvención como personas productivas, creativas y plenas. Se reflexiona sobre esa forma particular de discriminación por edad y la intersección por género, se destruye el espejo cultural renombrándonos desde una nueva categoría construida desde la plenitud y el gozo, no de la carencia. Se concluyeron como posibles categorías: mujeres otoñales, nuevas mujeres viejas, mujeres de mediana edad, mujer mayor y mujeres viejas del siglo XXI.

La segunda unidad tiene como nombre el título de la primera línea del poema “Rebelión” de Gioconda Belli: “Alteremos el orden ahora que ya lo conocemos./ Ya lo disfrutamos/ suficiente tiempo”. La unidad tuvo como objetivo desconstruir esa narrativa cultural, poseedoras del conocimiento de los contenidos y la manera en que ejercen su función de violencia simbólica en las mujeres mayores. Representa un cruce de lo teórico con la reflexión personal y grupal.

La tercera unidad, bajo el nombre, “La edad me está recreando”, es el título de otro poema de Gioconda Belli: La edad me está recreando./ Un rostro desconocido empieza a aparecer/ sobre mi rostro./ Cada día, en vez de la semblanza/ a la que estoy habituada, / otra mujer se asoma en el espejo/ y me mira desde

una madurez/ que aún no reconozco/ como mía”. Se tuvo como finalidad construir nuevas narrativas, iniciar una nueva genealogía de mujeres en la centralidad ubicando las transiciones de libertad, los actos de resistencia y nuevos sentidos para la vida.

En cada unidad, como temas generadores, se leyeron y discutieron textos que en el cruce de lo teórico con la reflexión personal y grupal, orientaron la discusión develando y deconstruyendo ese imaginario simbólico de la mística de la juventud. Al finalizar el curso se generó una narrativa personal, que fue compartida con el grupo respecto a su propio proceso de envejecer, la reinención de su identidad, la creación de nuevas narrativas acerca de nosotras mismas y un escenario de posibilidades futuras.

Un resultado que no estaba contemplado es la constitución de un grupo permanente de reflexión que, con excepción de tres de las integrantes del grupo original, nos reunimos una vez al mes. En este espacio nos nombramos como “Auroras”, porque cada día con la aurora renacemos, igual que el día. El grupo inició en agosto de 2019, justo al finalizar el curso y, además de las reuniones mensuales, se tiene un chat de WhatsApp muy activo que nos permitió estar en permanente contacto desde marzo 23 de 2020, cuando inició el enclaustramiento. Nos brindamos todo tipo de información y apoyo, recientemente, respecto al proceso y fechas de vacunación. En el presente todas hemos sido vacunadas.

Frente a la pandemia del COVID-19 y su narrativa respecto a los adultos mayores y las mujeres mayores, se pertenece al grupo etario de mayor vulnerabilidad. Se afirma esa visión de la edad como enfermedad, riesgo y deterioro. Nos fue arrebatado ese futuro promisorio, ese regalo de 20 a 30 años productivos, y la inquietud de cómo nos resignificamos en este contexto de pandemia y cómo enfrentamos el miedo, reconstruimos/reinventamos/reconfiguramos nuestra identidad en un sentido positivo. Se generó una narrativa adicional en este sentido y el eje no fue el miedo, como suponíamos, fue la resiliencia: el cuidado, fortalecimiento y las medidas para continuar con ese proyecto de vida diseñado en el curso. Esta narrativa formó parte de una ponencia que se presentó en la mesa de estudios culturales feministas de las Jornadas Andinas de Literatura Latinoamericana, JALLA 2020, en agosto, en la UNAM.

El contexto demográfico y cultural

Esta generación de mujeres, conocida como la generación *baby boomers*, nace en el periodo de la posguerra con el repunte de las tasas de natalidad en varios países anglosajones. Son las hijas de aquellas mujeres que después de haberse hecho cargo de la economía de los países en situación de guerra, se ven obligadas a regresar a sus hogares por el retorno de los hombres de la guerra. Es la generación de personas nacidas entre los años 1946 y 1964, con particular acento a las nacidas hasta 1955; en relación con las mujeres, son las herederas de las ideas y movimientos políticos de la década de los sesenta, abrevaron de los movimientos ecologistas, los derechos civiles, las protestas contra la guerra de Vietnam; la influencia del movimiento feminista que inicia formalmente en 1966 con el nacimiento de NOW (National Organization of Women) en los Estados Unidos y los movimientos estudiantiles del 68 en Europa, Estados Unidos y México.

Sucesos que marcaron el periodo fueron la Guerra Fría, los asesinatos de Martin Luther King y John F. Kennedy, y la llegada del hombre a la luna. Importantes movimientos contraculturales fueron el influjo del *rock and roll*, la experimentación con drogas como LSD y marihuana, la influencia del *slogan* “amor y paz” del movimiento *hippie* y las flores e incienso de los hare krishnas. En relación con las mujeres, la “invención” de la píldora anticonceptiva y la libertad sexual rompe con el ejercicio de la sexualidad para la procreación; la minifalda y el uso del pantalón modificó la vestimenta de las mujeres, mostrando su cuerpo, acentuando sus curvas y apropiándose del pantalón como parte de su identidad. Es un periodo de importantes movimientos contraculturales y grandes revoluciones simbólicas, en lo personal, lo social y cultural.

Las hijas del *rock and roll* o las hijas de mayo del 68, las denomina Anna Freixas Farré (1946) como jóvenes rebeldes que lucharon por una transformación de las construcciones socioculturales de la mujer, por el derecho a la educación como bien simbólico privilegiado para el acceso a otros como la participación política, económica y social, por los derechos a tomar las decisiones sobre

el propio cuerpo, a la ciudadanía, a la salud, a la no violencia dentro y fuera del hogar.

El feminismo ha sido, y es, una de las grandes revoluciones simbólicas. Después de las grandes protestas, discusiones y movilizaciones de las liberales y sufragistas, se entra a la tercera ola del feminismo con el libro *Mística de la feminidad* (1963) de Betty Friedan. La autora nombra ese malestar de las mujeres que, al finalizar la Segunda Guerra Mundial, son regresadas a sus hogares, después de haber demostrado la capacidad de sacar a flote la economía de los Estados Unidos en situación de guerra. El imaginario cultural que se construye es el de la esposa, madre y hada del hogar. Para ello se llena su casa de electrodomésticos, de consejos para el reposo del guerrero y para la dulce seducción del compañero proveedor. Ese malestar se nombra como *mística de la feminidad*, y brindó a las mujeres la posibilidad de pensarse no como inadecuadas y egoístas, sino a darse cuenta que había otras mujeres que sentían igual que ellas y que el contexto provocaba esas sensaciones de malestar.

En 1966 surge formalmente el movimiento con la fundación de NOW, National Organization of Women. NOW se traduce en “ahora”, Betty Friedan es la primera presidenta. Serán las feministas radicales las que acuñen el lema de “lo personal es político” y, como estrategia política, proponen los grupos de autoconciencia. En 1967, se abren los primeros dos grupos: el New York Radical Women, fundado por Sulamith Firestone y Pam Allen, y en Chicago se abre el primer grupo independiente. A partir de esa fecha se desarrollaron miles de grupos en Estados Unidos, Europa y América Latina (Varela, 2019: 50). Las mujeres se reunían para compartir las experiencias de opresión, subordinación y discriminación; su dolor, frustración, ira, sueños y ambiciones. Este tipo de grupos visibilizó, con la frase “lo personal es político”, que no era que en lo individual fueran egoístas o ambiciosas, malas mujeres y malas madres, sino que el contexto sociocultural que las expropiaba de su libertad y capacidad creativa estaba provocando esas sensaciones de malestar, así que su rechazo y rebeldía eran legítimos. Se promovía la autoestima de las mujeres y se otorgaba el valor a la palabra y sus experiencias. En esa reflexión, “cada mujer se iba reconociendo como persona con identidad propia” (Varela, 2019: 51) para transformar

su propia realidad. Así, en un periodo de poco más de cincuenta años, esa primera revolución simbólica, ha impactado la vida de las mujeres, sus familias y las sociedades.

En el presente, las mujeres que dieron origen al movimiento feminista norteamericano y las hijas de mayo del 68, que iniciaron el movimiento de liberación femenina en Francia, las mismas que participaron en los movimientos estudiantiles de La Sorbona, son mujeres de 65, 70 años y más, se encuentran otorgando nuevos sentidos a esa reflexión de la identidad femenina de las mujeres mayores, otras direcciones a esa revolución simbólica situándose en posiciones diferentes a las de sus madres y abuelas; otorgando nuevos sentidos a la vida. Anna Freixas, en relación con el movimiento francés, señala:

Las hijas de mayo del 68 hemos retado las imágenes culturales que recibimos de la viejecita modosa, asexual, sacrificada, carente de opinión, deseos y necesidades, disponible, desvalorizada y débil, dando paso a modelos de mujer mayor que pone en juego su poder y ocupa una nueva posición en la sociedad, la familia, los vínculos y las relaciones. Envejecemos desde la experiencia del trabajo reenumerado y de unas relaciones familiares, de estatus y de poder, muy diferentes a las de nuestras predecesoras y, por lo tanto, seguramente disfrutaremos de mayores recursos financieros, sociales e intelectuales (Freixas, 2013: 38).

Las transformaciones señaladas, el desarrollo de la economía y el florecimiento del feminismo también se dan en el contexto mexicano. Julia Tuñón en el libro colectivo *Nueve escritoras mexicanas nacidas en la primera mitad del siglo XX*, y una *Revista* (2006) recrea el contexto material, político y simbólico del que abrevaron las mujeres de ese periodo histórico para mostrar algunas líneas generales que marcaron el siglo XX:

- Un capitalismo que se denominó “desigual, combinado y dependiente”.
- Un sistema político de partido único en apariencia democrático porque era resultado de procesos electorales, pero

que no permitía la disidencia y con profundos problemas de representatividad.

- Un régimen caracterizado por el crecimiento económico y la estabilidad política porque las diferencias se solucionaban al interior del partido. De hecho, al periodo entre 1954-1968 se le conoce como el “milagro mexicano”.
- Crecimiento demográfico desaforado cada vez más urbano.
- El tránsito de una economía agraria a una industrial que en el contexto de ese capitalismo desigual provoca una modernidad ambigua y contradictoria.
- Una modernidad que se presenta con fuertes contradicciones dicotómicas: el orden civil frente a lo militar, lo laico frente a lo religioso, lo urbano frente a lo rural, aunado a una creciente dependencia de tecnología.
- Un proyecto de secularización de la vida política y cultural del país, que pretendía la tolerancia y respeto a las diferentes creencias religiosas en el marco del Estado laico y de la influencia de la religión católica de la que comulgaba la mayoría de la población.
- La influencia de la radio y el cine que propiciaron nuevos valores, pero también reciclaron los tradicionales.
- El surgimiento de nuevos productos de consumo como las medias de *nylon* y pantimedias, aparatos domésticos, productos plásticos y la proliferación del automóvil (Tuñón, 2006: 10-11).

En relación con la situación particular de las mujeres, Tuñón señala la rígida división sexual del trabajo al interior de la familia que consideraba al varón en su rol de proveedor económico y a la mujer como ama de casa y madre. Esta concepción permea las diferentes esferas de la sociedad. Las mujeres se resisten a ese arquetipo del “ángel del hogar” del siglo XIX, que implicaba domesticidad, sumisión y ausencia de ambición, y oponen la imagen de la “nueva mujer moderna” que trabaja fuera de casa, “que vestía con soltura y hacía alarde de su libertad. No obstante, la influencia de la religión católica y sus conceptos se hacían notar en todas las áreas” (Tuñón, 2006: 19).

La resistencia de las mujeres a este orden se expresa a lo largo del siglo. En el año de 1915 se realizan congresos feministas en diferentes estados del país, como Tabasco y Yucatán. Las demandas son por la igualdad política, económica y legal. En 1922, el Consejo Feminista Mexicano agrega la mejor situación para las trabajadoras. No es extraño que, en ese mismo año, el periódico *Excelsior* promoviera la celebración del Día de la Madre ensalzando los ideales de la “abnegación y la paciencia femenina” (Tuñón, 2006: 21). El Consejo participa en la Primera Conferencia Panamericana de Mujeres. Se integra a la Liga Panamericana para la Elevación de la Mujer y, en 1923, asisten representantes de todo el país al Congreso Feminista Panamericano para la Elevación de la Mujer. La década de los veinte fue de “luchas, tensiones y ensayos para las mujeres” (Tuñón, 2006: 20). La integración de organizaciones de mujeres continuará en la década de los treinta. El Frente Único Pro Derechos de la Mujer, FUPDM, logró aglutinar aproximadamente 50,000 mujeres de diferentes sectores que lucharon por reivindicaciones políticas, entre ellas el derecho al sufragio. Este derecho se obtuvo en 1947 para los comicios municipales y en 1953 para los nacionales. En 1955, las mujeres votan por primera vez en los comicios de julio para la elección de los diputados federales.

La vida intelectual de la Ciudad de México se ve enriquecida con la presencia de mujeres como Antonieta Rivas Mercado, Guadalupe Marín, Nahui Olin, Frida Kahlo y María Izquierdo, figuras emblemáticas que ofrecían a las mujeres en tránsito la posibilidad de nuevos espejos en los cuales recrearse en otras maneras de ser mujer, humanas y libres, parafraseando a Rosario Castellanos en esa declaración de fe que se encuentra en su poema “Meditación en el umbral”.

En la década de los cuarenta se da un incremento creciente al trabajo remunerado y al ingreso de mujeres a la educación superior. En 1954, las facultades de la UNAM se mudaron a Ciudad Universitaria y con ello se da una divulgación y democratización de la cultura que contrastaba con la cultura oficial. Radio Universidad, la Casa del Lago, revistas, teatro, conferencias y conciertos representan espacios formativos y de apertura para el desarrollo profesional de escritoras como Josefina Hernández, Julieta Campos

y Beatriz Espejo, que fueron investigadoras de la UNAM (Tuñón, 2006: 24-29). En 1971 se celebra el Festival de Rock en Avándaro, la versión mexicana del festival de Woodstock en los Estados Unidos en 1969.

En 1974 se establece en la Constitución la igualdad de hombres y mujeres ante la ley. México sería la sede, en 1975, de la Primera Conferencia Internacional de la Mujer impulsada por la ONU. En este marco se declararía el Decenio de la Mujer para el logro de los objetivos que se consideraron como fundamentales: igualdad en el ámbito de la educación, participación en el desarrollo y contribución al fortalecimiento de la paz mundial (Tuñón, 2006: 30).

El movimiento estudiantil de 1968 y la matanza de Tlatelolco representaron un parteaguas respecto a la reflexión sobre nuevas formas identitarias como mexicano, como integrante de una clase social y de ciertos grupos sociales, pero también como mujer y varón. En el logro de la democracia y la ciudadanía, surge la preocupación por las relaciones entre las distintas expresiones identitarias y su poder de negociación y/o interpelación respecto a las instituciones sociales, que son jerárquicas y androcéntricas (Meza, 2000: 150).

El terremoto de 1985 representa un nuevo punto de inflexión en el que la sociedad civil se hizo cargo de manera inmediata de la situación, mostrando la gran distancia e incomunicación entre una sociedad y su gobierno. El fraude electoral de 1988, que llevó al poder a Carlos Salinas de Gortari, es otro momento clave que ha impulsado y otorgado sentido al movimiento feminista mexicano. Como respuesta a la llegada de Salinas, un amplio sector de la sociedad se movilizó, muchas feministas se sumaron y se construyó una agenda política con reivindicaciones de género que tiene sus cimientos en los diferentes grupos de mujeres y procesos de los años setenta y ochenta. En ese lapso se integran grupos de mujeres, redes, coaliciones, líneas y planes de acción, grupos feministas de autoconciencia, grupos de mujeres universitarias, grupos de mujeres de movimientos populares y la construcción de un “nosotras” como identidad política que otorga un sentido a una política de identidad del feminismo mexicano, que continúa hasta el presente, con menor o mayor ímpetu en ciertos momentos históricos.

Ángeles Mastretta (1949) se refiere como valientes y desafortunadas a esas feministas “que dedicaron y dedican su vida a explicar y defender las diferencias y audacias que se valen en el mundo de las mujeres”, y agrega, “Toda mujer que pierde el miedo a cruzar la puerta de otros paraísos sabiendo que para volver a la inevitable tierra de todos hay que ser valiente, es una mujer feminista. Aunque no se considere una militante, aunque no pregone su filiación, es una feminista” (Mastretta, 2003: 47). Lo anterior implica que esa revolución simbólica impulsada por los movimientos de mujeres no es privativa de ciertos países, sino que ha impactado a las sociedades modernas; y esos grandes logros, como el derecho al voto, a la educación, al trabajo, por mencionar algunos, son producto de las grandes hazañas de estas mujeres que han teñido con su lucha la vida de las mujeres del siglo xx y xxi.

CAPÍTULO I. TEMAS GENERADORES

EDADISMO, CORPOREIDAD, SEXUALIDAD, VÍNCULOS,
LINAJE, SALUD, AUTONOMÍA, CUARTO PROPIO, ACTOS DE
RESISTENCIA, CENTRALIDAD, ESPIRITUALIDAD, TRANSICIONES
DE LIBERTAD, PLAN DE VIDA, QUIÉNES SOMOS.

Edadismo y mujer mayor

Las clasificaciones tradicionales establecen cinco etapas del ciclo de vida de los seres humanos: nacimiento, infancia, juventud, adultez y vejez. Incluso, la juventud se puede dividir en adolescencia y juventud, y la adultez en madurez y adultez. Pero la vejez inicia a los 65 años en los países desarrollados y a los 60 años en los países no desarrollados, éste es el criterio del que parte en México el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, INAPAM. Anna Freixas afirma que a las mujeres a partir de la mediana edad se les ha mirado como una unidad, pareciera que es lo mismo una mujer de 50 años, 60, 70, 80, 90 y más. En ese sentido, tampoco queda claro a quiénes se refiere el concepto de mujer

mayor. ¿Mujeres de 60, de 70 y 80 y tantos, y más? En este lapso se pueden distinguir mujeres de varias generaciones y, por ello, socializadas en entornos socioculturales distintos que expresan imaginarios culturales diversos respecto al “ser mujer”, un acceso diferente a los bienes simbólicos por excelencia: educación, salud y ciudadanía; y materiales: trabajo remunerado y acceso a jubilación entre otros.

En este largo periodo, no es raro encontrar familias de cuatro generaciones: tener hijas e hijos sexagenarios, nietas que son madres y, consecuentemente, bisabuelas. Las preocupaciones son diferentes. Entre los 60 y los 80 años, las personas “se encuentran en buena forma física y mental, viven integradas social y culturalmente y son activas consumidoras de bienes y servicios” (Freixas, 2013: 30). A partir de los ochenta años, la preocupación gira en torno a la salud, la preservación de la independencia y el mantenerse en buena forma física suficiente para no representar una carga para la familia o la sociedad. Lo anterior se encuentra matizado porque la autora escribe desde el contexto español y desde su “condición de mujer, mayor y feminista”, desde la diversidad de las mujeres: “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” (Freixas, 2013: 26). Mujeres diversas pero igualadas en ser mujeres mayores.

Anna Freixas, en el ensayo “Envejecimiento y género: otras perspectivas necesarias” (1997), define el concepto de edadismo como los estereotipos sistemáticos y discriminatorios contra las personas por el simple hecho de ser viejas. Se refleja en el desdén y desagrado, e incluso, de forma sutil, evitando el contacto. Los estereotipos más frecuentes incluyen ideas como enfermedad, impotencia, disminución de las capacidades mentales, fealdad, enfermedad mental, inutilidad, aislamiento, pobreza y depresión. Además, los términos para definir a las mujeres mayores tienen una connotación más negativa que para los hombres (Freixas, 1997: 34), lo que corrobora el hecho social y cultural de que el envejecimiento de las mujeres está marcado por un potente y desmoralizante imaginario simbólico que funciona como un conjunto de

profecías de autocumplimiento de la vejez como estigma (Freixas, 2008: 43) o de la vejez como enfermedad.

La palabra “vieja” está asociada a ideas negativas, se dice “mayores” mejor que “viejas”, o mujer de “mediana edad” mejor que “anciana”. Por otro lado, en las sociedades occidentales se da una asociación entre vejez y enfermedad, lo que conlleva a una medicalización de la edad mayor, que en las mujeres inicia con la menopausia. Lo anterior ha oscurecido la imagen positiva de la edad mayor, prevaleciendo los paradigmas gerontológicos que consideran el envejecer como el viaje ineludible hacia la enfermedad, el deterioro y la muerte (Freixas, 2008: 43).

Antídoto para esta forma de discriminación por edad es la educación, que permite reflexionar y cuestionar esos estereotipos (incluso y, sobre todo, para las generaciones más jóvenes), favorecer patrones de salud en relación con el bienestar físico y psicológico, y desarrollar ideales positivos como factores de sostenimiento anímico y vital (Freixas, 2008: 43).

La investigación gerontológica feminista tiene como objetivo fundamental llevar a cabo procesos clarificadores que incidan sobre la vida de las mujeres viejas, sobre su imaginario y sobre el de las personas que las rodean. Se propone develar la construcción social de los valores culturales que limitan la vida de las mujeres mayores en los ámbitos afectivos, culturales, sociales, económicos y políticos; negar el carácter inevitable de la dependencia, la pobreza y la enfermedad en las ancianas, ofreciendo información que muestre el mosaico completo de posibilidades reales, y promover interpretaciones del envejecimiento femenino que reflejen la complejidad de su ciclo vital y permita a las jóvenes adentrarse en la edad sin hacerlo de manera negativa. En definitiva, pretende ofrecer nuevas alternativas para transformar la realidad social y la vida de las mujeres, re/situando el valor de su experiencia, puesto que una de las prioridades de la investigación gerontológica feminista es la de encontrar imágenes que alimenten la necesidad humana de significado (Freixas, 2008: 44).

En un primer momento, la investigación de Anna Freixas parte de la reflexión por parte de las propias investigadoras en su proceso de envejecer y del cuestionamiento de las creencias culturales y de los estereotipos edadistas implícitos, revisando el simbólico del envejecer en la identidad personal y en el trabajo profesional. Desde esta posición situada, es posible la resistencia a las narrativas culturales del deterioro y escuchar, potenciar y desarrollar nuevas narrativas a partir de las voces de las mujeres que expresan sus experiencias de envejecimiento y sus trayectorias personales, emocionales y profesionales. En ese sentido, no se debe perder de vista que la unidad de análisis de investigación no es “la mujer vieja”, sino las mujeres, y que las “diferentes trayectorias de vida significan diferencias radicales en el proceso de envejecer” (Freixas, 2008: 46). Por ejemplo, no es lo mismo envejecer pobre que con acceso a una jubilación. En lo anterior, se da el cruce de tres factores de marginalidad: ser mujer, vieja y pobre. Entrecruces adicionales de marginalidad pueden ser la raza, la etnia y la preferencia sexual. La preocupación radica, por tanto, en el margen del que disponen cada una de ellas para envejecer con dignidad y respeto según sus trayectorias de vida personales. En *Tan frescas. Las nuevas mujeres del siglo XXI* (2013), Anna Freixas Farré afirma 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” (Freixas, 2013: 23).

El libro representa una invitación a las mujeres viejas para repensar, reinventar, ampliar y esponjar la vida en esos 30 años para los que no se tienen modelos. Las abuelas y madres heredaron un mundo lleno de límites y prohibiciones en el que no eran protagonistas ni ciudadanas. Las viejas del presente abrevaron de los movimientos sociales del siglo XX, especialmente de las reivindicaciones feministas de acceso al voto, a la educación, al trabajo remunerado, a la soberanía del propio cuerpo. En ese sentido, son mujeres que reflexionan sobre sí con nuevos elementos simbólicos y rechazan los sentimientos de temor, inseguridad y exclusión que provoca esa otra forma de discriminación que es el edadismo.

En un primer momento, es probable que no se puedan nombrar esas sensaciones de incomodidad, pero es en el encuentro con las otras mujeres que es posible “reconocer nuestra voz y legitimar nuestros deseos” (Freixas, 2013: 25), trazar la ruta del trayecto, de ese camino que lleva a algún lugar en el que sea posible reconocerse como *viejas frescas y esplendorosas*.

Paula Brown Doress y Diana Laskin Siegal, compiladoras del libro *Envejecer juntas* (1993), afirman que el incremento de población de mujeres mayores posibilita la construcción de una identidad política que enfrente al edadismo:

Sabemos cómo se sentía el mundo antes de que la bomba atómica hiciera del apocalipsis una amarga posibilidad. Adquirimos el derecho al voto, trabajamos para alimentar a nuestras familias durante la Depresión, hicimos que las fábricas siguieran funcionando cuando nuestros hombres se fueron a la guerra, criamos unos hijos/as que de adultos/as aportaron nuevos aires de cambio a nuestra sociedad y aprendimos a enfrentarnos al racismo y al sexismo. Ahora debemos hacer frente a la discriminación por edad (Brown y Laskin, 1993: 22).

La organización política en comunidades y redes de trabajo representa un medio para modificar los estereotipos negativos sobre la edad de las mujeres, así como los que construimos sobre nosotras mismas. Además de que representan una oportunidad de establecer relaciones entre mujeres que pueden ser duraderas, tan importantes como los vínculos familiares, y contrarrestar la pérdida de los seres queridos.

Nosotras, señalan Brown y Laskin, las mujeres maduras y mayores, “podemos unirnos aliándonos para agitar la bandera del cambio social y para mejorar las perspectivas de un futuro que no está muy lejos. Al hacer este trabajo, lucraremos por nosotras mismas, por nuestras madres, por nuestras abuelas y por el bienestar de las generaciones de mujeres que envejecerán después de nosotras” (Brown y Laskin, 1993: 22). Esas hijas (e hijos) que aportan nuevos aires de cambio a las sociedades son precisamente las nuevas mujeres viejas del presente.

La corporeidad de las mujeres mayores

*No quiero fingir que yo no soy mi cuerpo; quiero comprender
cómo estoy viviéndolo y cómo lo perciben otros.
Y quiero usar ese conocimiento como la cuña
de apertura de una estrategia para resistir la forma
en que otros buscan definir lo que significa ser mayor.*

Martha B. Holstein

Martha Holstein (1941) es una gerontóloga que ha trabajado e investigado en este campo por más de treinta años, una feminista empedernida y activista de sus diferentes causas desde finales de la década de los sesenta, madre divorciada de dos hijas y abuela de una niña. En su ensayo “Sobre cómo envejecemos las mujeres” expresa que desde este posicionamiento intenta comprender su propio proceso de envejecer, cómo lo está viviendo y cómo lo perciben otros, con la finalidad de utilizar ese conocimiento como la cuña de apertura de una estrategia de resistencia a ese imaginario cultural de lo que significa ser mujer mayor. Para ello parte del concepto de corporeidad de las mujeres mayores que define como “las experiencias conscientemente vividas del cuerpo” (Holstein, 2010: 54), experiencias que, en el contexto socio-cultural de las sociedades occidentales, se encuentran marcadas por juicios de valor que discriminan y degradan a las mujeres, que las despojan de su dignidad.

En ese sentido, es urgente una voluntad de resistencia para responder a esas normas culturales que amenazan la autoestima de las mujeres mayores. Se requieren tres tareas críticas: negarnos a repudiar nuestra edad; una reflexión personal y grupal sobre cómo los otros juzgan nuestros cuerpos, incluso mujeres de nuestra misma edad que responden a las influencias de las fuerzas estructurales, institucionales y culturales; y la voluntad y compromiso para generar, en ese encuentro con “nosotras”, actos de resistencia. El “nosotras” implica la construcción de una identidad política y una política de identidad que resista las narrativas culturales de nuestros yos corporizados.

Martha B. Holstein se pregunta ¿por qué importan nuestros cuerpos? Y afirma que “el modo en que vemos nuestros cuerpos y son interpretados por otros influye en nuestras relaciones con individuos e instituciones” (Holstein, 2010: 55). El cuerpo es fuente de significados y de construcción de significados, representa un texto social que se forma y adquiere significado en la cultura. “Es el lugar de los juicios acerca de la edad” (Holstein, 2010: 55) y cuando observamos a otros en la lectura de este texto, las marcas de la edad en nuestro cuerpo, implican “una amenaza para nuestra identidad e integridad” (Holstein, 2010: 55). Como ejemplos de que el cuerpo no puede separarse de las prácticas discursivas o lecturas, la mujer mayor se enfrenta a los comentarios de otra mujer en el mostrador de cosméticos de un almacén departamental, o en el consultorio médico de las diferentes especialidades, o cuando acude a solicitar un empleo, o cuando es invisibilizada en diferentes contextos y situaciones.

Los cuerpos también se politizan porque se espera que las mujeres mayores tengan la obligación de cumplir con ciertos cuidados que les permitan envejecer “con gracia”, se supone que el control está a su alcance y que, si no lo hace, representa un fracaso moral por ser cómplice de su propio envejecimiento. Así, culpadas personalmente por la condición de sus propios cuerpos, quedan al margen de las políticas públicas acerca del envejecimiento, puesto que el acento se coloca en preguntarse por qué algunas mujeres son más capaces que otras para ejercer ese control sobre sus cuerpos. Esto es otra forma de opresión porque en vez de rehabilitar a la vejez, independientemente de la condición de los cuerpos, son relegadas a los márgenes de la sociedad (Holstein, 2010: 56).

Esas imágenes culturales del envejecimiento exitoso y productivo exigen cuerpos sanos, vigorosos y ocupados; las palabras vieja o jubilada pierden su potencial para nombrar y se convierten en una especie de insulto y, en este sentido, Martha Holstein se pregunta:

¿Cómo podemos enseñarnos a nosotras mismas y a otras el valor de lo que la cultura desea negar con tanto fervor?
¿Cómo podemos fomentar la integración de viejos y jóvenes y crear oportunidades para las personas de la tercera edad

sin transformarlos en nuevos sentidos de demanda? ¿Cómo podemos desenmascarar el poder político que determina qué cuerpos son aceptables para las personas mayores haciendo caso omiso de su discrepancia con respecto a muchos, si no es que a la mayoría de los cuerpos? Sobre todo, ¿cómo podemos redefinir *viejo* sin adoptar las rúbricas normativas de “exitoso” y “productivo?” (Holstein, 2010: 57).

Así pues, la ideología cultural acerca del envejecimiento que afirma que los cambios relacionados con la edad pueden y deben evitarse, implican que las marcas de la edad, visibles o invisibles, exponen a quienes las muestran al estigma y a la exclusión. Las mujeres que asumen estas lecturas culturales de los cuerpos mayores sufren enormes heridas en su autoestima porque esa normatividad no fue construida por ellas y las enfrenta a amenazas personales, políticas y morales: “La forma en que nos vemos y nos ven, nos afecta y afecta nuestra posición moral, y el respeto y reconocimiento que otros en la comunidad nos expresan” (Holstein, 2010: 57). La marginalidad, la falta de respeto y el abandono, representan serias dificultades sociales y morales que provocan que sea difícil, casi un imposible, ser vieja y estar orgullosa de ello.

Carolyn Heilbrun señala que los años vividos después de los sesenta han sido los más felices de su vida porque ya no se ve obligada a cumplir los mandatos patriarcales de la feminidad, uno de éstos está referido a la exigencia de un cuerpo delgado y cubierto con ropajes que muestran los atractivos femeninos. Propone resistirse a esa imposición de conservar un cuerpo delgado, que la mayoría de las veces va contra la naturaleza, y vestirse con ropa andrógina que permita moverse con libertad. La androginia es un concepto liberador porque permite a las personas que buscan resignificar su identidad, romper con los estereotipos y expectativas de género y una vez que han iniciado este proceso están en la capacidad de concebir la vida y su identidad de otras maneras, de reinventarse (Heilbrun, 1997: 83).

Sexualidad: estigma y silencio

*El amor es un misterio,
el sexo una urgencia biológica
y el erotismo una exquisitez humana.*

Clara Coria

El epígrafe anterior corresponde al libro *Erotismo, mujeres y sexualidad. Después de los 60* (2012) de Clara Coria, psicóloga clínica argentina nacida en 1941. Inicia el libro señalando que la sexualidad representa una de las grandes inquietudes de la vida humana y, por ello, se han generado, y aceptado como reales, una serie de interpretaciones, creencias y mitos que rigen las costumbres de las sociedades.² En la cultura occidental, se considera que el ejercicio de la sexualidad tiene como finalidad la procreación y que, con la llegada de la menopausia, es el momento de cerrar el ciclo y continuar con el rol de cuidadora enfocado a los nietos, adultos mayores y enfermos. Y así, en la juventud y madurez, la mujer entierra su capital y energía para cumplir sus funciones como esposa y madre; en este regalo que representan esos años adicionales de vida, se espera que haga lo mismo.

Sin embargo, a pesar de que un sinnúmero de mujeres aceptaron el mandato, otras mujeres que en su historia personal no siempre respondieron a las expectativas culturales de la época, lograron incorporar en su identidad un potencial de transgresión para reflexionar y comprender que “la sexualidad era un don de la naturaleza y que la reproducción era solamente una necesidad de la especie. Junto con esto también entendieron que el disfrute del erotismo, asociado a la sexualidad, era un privilegio y un derecho del animal humano, aun cuando ese animal humano fuera del género femenino” (Coria, 2012: 22).

El ejercicio de la sexualidad se rige por un doble patrón de envejecimiento y las creencias que lo sostienen: se cree que los hombres requieren ejercer su sexualidad sin importar la edad,

² Nelson Minello afirma que la sexualidad, a manera de artefacto, es una de las manifestaciones humanas más ‘artificiales’, en el sentido de estar sujeta a convenciones culturales (Minello, 2000: 36).

que forma parte de su naturaleza; no obstante, para las mujeres el goce reside en la maternidad y en relación con esta supuesta naturaleza femenina, la menopausia pone fin a su sexualidad y se deja de lado que mientras “se tenga salud, la vida continúa y también continúa la sexualidad” (Coria, 2012: 23). Lo anterior tiene como consecuencia que el deseo se vea adormilado, diluido, sin tomar conciencia de ese despojo de su calidad como humana. La amortiguación del deseo no está dada por la naturaleza, sino por condicionamientos culturales.

A esta amortiguación se agrega la falta de legitimidad del deseo. Como antes se señaló, las culturas se organizan conforme a normas que regulan los comportamientos individuales, lo que les da validez. Lo que está legitimado forma parte de la cultura y lo que queda fuera se percibe como algo incorrecto que atenta contra la cultura.

Clara Coria afirma que lo complicado de la edad no es la edad, sino “lo otro”. Por lo otro, se refiere a los condicionamientos que encubren y tergiversan que “la sexualidad es una condición humana intrínseca a los individuos y que podría acompañarlos, de manera genuina y espontánea, durante toda la vida si no fuera entorpecida por mitos, creencias, prejuicios y construcciones morales que la encarcelan, la desdibujan y terminan encerrándola en el baúl de las cosas olvidadas” (Coria, 2012: 31).

Estos “otros” construyen el imaginario acerca de la mujer mayor y son de diferentes tipos: el orden moral que valora como negativo que una mujer sesentona muestre enamoramiento o deseo. Los valores religiosos y el pecado que considera la sexualidad como destinada a la procreación y no al gozo. Los goces del cuerpo han sido una materia prohibida en la educación sexual que tiene como referente la religiosidad. El mito que afirma que la menopausia es la responsable de la pérdida de los deseos sexuales de las mujeres.

Respecto a las construcciones sociales que dañan la autoestima y la imagen corporal de las mujeres, se encuentra la prohibición de establecer relaciones y disfrutar sexualmente con hombres menores, mientras para los hombres y los maridos está ese mandato cultural que los lleva a cambiar la esposa por una mujer joven. Así también, esa identificación de la sexualidad con la juventud

y un ideal de belleza femenina que impone a la mujer mayor “la necesidad de ser siempre joven, delgada, sin arrugas, sin celulitis, sin rollos y sin ninguno de los trazos que el tiempo ofrece” (Coria, 2012: 32). Esta exigencia está expresada en Barbie como ideal de feminidad, no sólo respecto a la imagen corporal, sino a una mujer que siempre está sonriendo y en una vitrina de exposición.

Romper con ese imaginario implica aceptar la existencia del disfrute erótico por sí mismo, pero aquí también radica la doble moral sexual que lo autoriza en los varones, pero no a las mujeres; y divide a las mujeres en las esposas, que son garantes de la tradición y la herencia, y las amantes, que son garantes del placer.

Otro de los obstáculos para el placer sexual es la identificación del erotismo con la genitalidad, centrando la actividad sexual en la relación pene-vagina. Se desconoce u olvida que las fuentes del erotismo son múltiples, las más importantes son la imaginación y la piel. Para algunas personas, la sensualidad (sabores, olores, colores, texturas), todo aquello sensible a los sentidos, puede “despertar vivencias intensas con sensaciones cargadas de erotismo” (Coria, 2012: 39). En estas edades en que las hormonas están en retirada, la necesidad imperiosa de obtener satisfacción ha dado paso al anhelo de disfrutar, dando cabida a los sabrosos matices que ofrece el erotismo, existen menores apremios y mucho tiempo disponible.

La educación sentimental que las mujeres han recibido es también un obstáculo para el disfrute del erotismo. Se nos ha enseñado que el sexo y el amor van unidos, y es difícil escapar de esa concepción moralista del sexo, esa construcción del amor que mediatiza la entrega de las mujeres, de su cuerpo, su erotismo y su libertad.

Las mujeres mayores que en el presente han sobrepasado los sesenta años y se encuentran en el umbral de la séptima década, son herederas de los movimientos liberadores de la sexualidad. Vivieron su juventud con los vientos esperanzadores de la década de los sesenta en la que se da la invención de la píldora anticonceptiva y la minifalda. Posteriormente, con el movimiento hippie y el movimiento de liberación femenina, se escuchaba hablar de amor, paz y libertad. Formadas todavía en una educación sexual tradicional y represiva, las más osadas se permitieron hacer

el amor con más de uno y cuando ellas lo desearon, incluso, años después, se divorciaron y formaron nuevas parejas; sin embargo, el disfrute del erotismo, en ese momento, requería de la participación de un varón que estaba lejos de acceder a los cambios que se estaban gestando respecto al cuerpo, al erotismo y la autonomía de las mujeres.

La década de los sesenta influyó en mujeres y varones. “Las propuestas liberadoras no fueron suficientes para promover en las conciencias masculinas el grado de revisión que comenzaron a generar en el colectivo femenino. De la misma manera que las libertades que algunas mujeres se permitieron en esos años tampoco lograban coherencia entre las prácticas y sus deseos” (Coria, 2012: 62). El mandato de la educación era que la mujer llegara virgen al matrimonio y que el marido, como experto, debía “educar” a su esposa en esos afanes. Ni lo uno ni lo otro. Era frecuente la realización de los matrimonios debido a un embarazo no planeado. La televisión y el cine ocultaban con velos lo referente al erotismo; caricaturas de Disney con protagonistas animales, que persisten hasta el presente, sin padres, sólo tíos, además de escenas de parejas con camas gemelas en las habitaciones. Por otro lado, las novelas románticas de la época habían fomentado en las mujeres expectativas diferentes y desilusión. Finalmente, las mujeres se resignaron a un coito centrado en el órgano sexual y la urgencia masculina.

La educación sexual, como tal, no existía, tampoco libros que explicaran lo más elemental acerca de la sexualidad. Los hombres se iniciaban con prostitutas y dada esa división entre mujeres buenas y malas, se esperaba el recato por parte de las esposas. Las mujeres “aprendieron” acerca de su sexualidad desde el cuerpo de un varón, pero desconocían el placer desde el suyo porque el autoerotismo era un tabú para las mujeres. El clítoris era una palabra de la que no se hablaba, las sensaciones y su importancia para el goce sexual eran silenciadas. Las mujeres eran, en su mayoría, desconocedoras del capital erótico de sus cuerpos. Señala Clara Coria que: “el ocultamiento del que ha sido objeto el clítoris cumple un objetivo importante de la cultura patriarcal, que consiste en privar al género femenino de su recurso más genuino de goce. Esto tiene connotaciones importantes que dan cuenta de la estructura de

poder instalada entre los géneros” (Coria, 2012: 71). No se trata solamente de un músculo que palpita, sino del ejercicio de una libertad ejercida desde el cuerpo femenino. Fueron las feministas de la década de los ochenta las que trajeron la “palabra” a discusión con los señalamientos respecto a la ley cultural de la ablación del clítoris de los pueblos de tradición musulmana. Esta práctica continúa hasta el presente y ha sido traída a occidente con los procesos migratorios.

Pero también hubo mujeres, señala Clara Coria, que desconfiaron de la acción mecánica masculina, de las propuestas religiosas y culturales, e intentaron descifrar los significados del cuerpo y la sexualidad femenina. “Son estas mujeres las que, pasada la menopausia, siguen transitando los dominios de la sexualidad, con ‘el deseo a flor de piel’, aún entusiasmadas y disfrutando de las oportunidades que la vida les ofrece” (Coria, 2012: 64).

Los vínculos: amor, pareja, sororidad

Carolyn Gold Heilbrun (1926-2003) es una pionera que a manera de resignificación brinda la posibilidad de un nuevo paradigma respecto al proceso de envejecer de las mujeres en su libro *The last gift of time. Life beyond sixty* (1997). Éste es un libro que representa una referencia obligada para las investigadoras que en el presente desarrollan la teoría respecto a la temática.

Carolyn Heilbrun propone, como Freixas, palabras o procesos para resignificar: el cuarto propio o la casa propia que se rige bajo los propios ritmos, el concepto de soledad, no como castigo, sino como el espacio para la reinención, para el reencuentro con una misma o para descubrirse como persona diferente y autónoma. Un nuevo espacio y posicionamiento desde el cual se puede compartir, si se desea con la pareja, pero desde nuevos pactos y negociaciones. Un valor de protección, de satisfacción y bienestar en la vida de la mujer mayor es estar casada, tener hijas e hijos y trabajar fuera de casa. Tiene un mayor reconocimiento social, lo que favorece su autoestima, mayores ingresos y gratificación sexual, lo que potencia el equilibrio emocional (Freixas, 1991: 76).

El mayor peligro a partir de los sesenta años, señala Carolyn, es quedar atrapada en el propio cuerpo bajo los dictados culturales y en los viejos hábitos sin percatarse de que esos años representan el tiempo para descubrir nuevas elecciones y actuar conforme a ellas (Heilbrun, 1997: 29). Atreverse al cambio, agrega, es el mayor desafío para las mujeres, y de todos los derechos conquistados ninguno es más difícil o vital que el derecho a cambiar, la posibilidad de elegir desde la centralidad.

El concepto de tiempo también requiere una resignificación, un tiempo que representa un “juego profundo”³ porque el final está cada día más cercano, es necesario llenarlo de significados renovadores para otorgarle sentido a la vida en esta nueva etapa en la que ya no es necesario elegir entre el deber ser femenino, puertas adentro de casa y el mundo que se encuentra afuera. Es urgente hurgar en nosotras mismas, en emociones y percepciones quizá olvidadas, reencontrar nuestras pasiones y caminar hacia aquello que, una vez iniciado, no sea posible imaginar vivir sin ello (Heilbrun, 1997: 39).

La amistad entre mujeres o sororidad representa el bien simbólico por excelencia, señala Carolyn. Solamente en su compañía se pueden ir eliminando los velos que obscurecen el proceso de envejecer e ir construyendo nuevas imágenes de “ser mujer”,⁴ plenas, felices, libres, sexuadas, bellas y poderosas: nuevos conceptos a resignificar. Esas amigas se encuentran también en las protagonistas de las creaciones literarias y artísticas desarrolladas por mujeres que se encuentran empeñadas en la misma tarea.

El poder es una palabra clave porque su definición desde la cultura significa la capacidad de imponerse a otros en el más puro sentido weberiano; nuevos significados desde una subjetividad femenina representan la posibilidad y satisfacción de recrearse sin conflicto, con la capacidad de decidir lo que se desea, que las dudas acerca de cómo conquistarlo no nos paraliquen y utilizar nuestros poderes para conseguirlo.

3 Se toma prestado el concepto de Clifford Geertz para referirse a las riñas de gallos en Bali en el sentido de un juego en el que se arriesga todo, enfrentándose a ese juego apasionadamente, afrontando las posibles consecuencias.

4 Dialogando con Rosario Castellanos y su poema “Meditación en el umbral”.

Sexo, amor y relación de pareja son otros procesos a resignificar. Es necesario desprenderse de la fuerza simbólica que la cultura impone a estos conceptos sobre todo para las mujeres. Vaciarlos de contenidos que necesariamente establecen la búsqueda de una nueva o vieja relación suponiendo una analogía entre sexo y pasión o entre sexo, amor y la visión de “hasta que la muerte nos separe”. Carolyn sugiere que en este regalo que significa la vida después de los sesenta, las personas mayores relativicen el concepto “amor”, definido desde la visión cultural androcéntrica de los jóvenes y que den cabida a la amistad entre personas intelectualmente iguales, con un interés real por los gustos, preocupaciones y proyectos recíprocos. Para las mujeres después de los sesenta años, el sexo y la pasión no debe ser el centro de la relación, pero si se da, representa un maravilloso regalo no buscado (Heilbrun, 1997: 72).

Actos de resistencia

Anna Freixas define actos de resistencia como actos de oposición frente a la interiorización de la mística de la juventud,⁵ que nos transmite el imaginario cultural y provoca una imagen y una realidad (valores, cuerpos y actitudes) que no deseamos representar. Anna Freixas plantea las siguientes preguntas que incitan a la resistencia: “¿Cómo nos adaptaremos a algo que rechazamos? ¿Cómo nos moveremos en unos cuerpos que ofrecen de nosotras imágenes que no deseamos?” (Freixas, 2013, 64). Y agrega que para que la vejez se traduzca en dignidad y poder, se requiere un movimiento social de mujeres mayores, “en el que escuchemos la voz de las pioneras y nos atrevamos a serlo nosotras mismas” (Freixas, 2013: 64).

5 Así como en la década de los sesenta, con la norteamericana Betty Friedan, se construye el concepto de la mística de la feminidad para referirse a ese malestar que las mujeres no podían nombrar por su circunscripción a un espacio idealizado de la casa y los afectos después de haber sacado a flote la economía del país en situación de crisis por la guerra. En el libro *Mística de la feminidad* (1963), las mujeres comprendieron que no era algo personal, sino que el contexto social provocaba esa inconformidad y que era legítima. Con ello, se da inicio a la primera revolución simbólica feminista. De igual manera, con la mística de la juventud como origen de los malestares a las mujeres mayores, se invita a una nueva revolución simbólica.

El primero de estos actos es no negar la edad y los signos en nuestros cuerpos, no avergonzarnos de nuestra estética porque dañe nuestra autoestima y la seguridad en nosotras mismas. Aceptar palabras para autonombrarnos como mayor, sin eufemismos, o inventar nuevas palabras para nombrar a esta nueva mujer vieja que destruye el espejo desmoralizante que ofrece la cultura. No someterse a los patrones de actividad y consumo propios de una cultura que, si bien rechaza a las personas mayores, las construye como nicho comercial para otorgarles un sentido de pertenencia y poder.

La resistencia implica, asimismo, validar otros modelos de envejecer, otros valores alternativos a las normas de feminidad. Recuperar las historias que contradicen la narrativa cultural, historias elaboradas por otras mujeres, visiones amables y de empoderamiento, dejando atrás la victimización. El humor, la broma y la risa cuando compartimos nuestras experiencias de envejecer son enriquecedoras porque brindan sentimientos de libertad e independencia contruidos a partir del encuentro con subjetividades femeninas y lazos de sororidad que permiten disfrutar, asumir los riesgos, ser valientes y proponer nuevas formas de feminidad desde un cuerpo sexuado de mujer mayor.

La resistencia es aprender a mirarnos de otra manera y aprender a mirar a nuestras pares, la percepción y vivencia de la edad es subjetiva, esto es, que la edad cronológica y la edad que sentimos como propia no suelen coincidir. Tenemos un cuerpo que envejece y se refleja en nuestra apariencia física, pero un espíritu que se mantiene joven. Nos miramos y recordamos a nosotras mismas con los ojos del alma y miramos a las otras conforme a su edad cronológica. Así, sentimos que las otras envejecen y nosotras no.

Anna Freixas afirma que la edad es un espacio de la subjetividad, teñido por las palabras, lo que nombran y cómo lo nombran. ¿Qué se entiende por vieja o viejo? ¿Qué evoca la palabra y por qué se huye de ella? Pérdida del poder, enfermedad, pobreza, fealdad, marginación, soledad e incapacidad. “La sociedad quiere hacernos creer: que la edad debe ser superada, obviada, ocultada en una máscara de la vejez. Necesitamos otra manera de aprender a vivir la vejez” (Freixas, 2013: 70), otros espejos dónde vernos reflejadas menos dependientes de las industrias de la moda y la

medicina para definir y valorar nuestros cuerpos que envejecen. Por temor a esas visiones de la vejez es que lo negamos para nosotras y proyectamos hacia las otras.

Las lecturas culturales sobre el cuerpo colocan el énfasis en las huellas de la edad, en la debilidad física y en la discapacidad que provoca, “el gran logro es aprender a vivir plenamente y bien –y con orgullo– a pesar de tales limitaciones” (Holstein, 2010: 58). Esta meta representa un acto de resistencia.

El cuerpo como fenómeno biológico, envejece gradualmente, es un cuerpo que requiere atención, algunos cambios pueden limitar las actividades cotidianas, asimismo surgen limitaciones físicas que pueden ser crónicas y recurrentes entre más tiempo viva una mujer y, señala Martha, “nos sucederán a pesar de los regímenes dietéticos, las grandes cantidades de té verde y de ejercicio” (Holstein, 2010: 59). El envejecimiento cambia la apariencia física y produce un decrecimiento en la energía, lo que altera las interacciones con las personas e instituciones con las que se interactúa debido a esas lecturas culturales de los cuerpos mayores.

Los cánones de belleza femenina veneran la juventud que se análoga con ser delgada rayando en flaca, así, las mujeres mayores se enfrentan a unas expectativas cada vez en aumento, imposibles de lograr en circunstancias normales para el conjunto de las mujeres, pero accesible a aquellas con tiempo y recursos económicos para acceder a la estética que el mercado de consumo vende al mercado canoso, con la esperanza de modificar la percepción de la imagen corporal y armonizar “el yo interior que siempre es más joven que el yo exterior” (Holstein, 2010: 61). A este dualismo se le denomina la máscara del envejecimiento. La imagen mental que la mujer conserva de sí misma es más joven que la imagen que se refleja en el espejo, en las fotografías y los escaparates, en esa lectura que realizan los demás de ese texto que expresa los juicios de la edad.

La preocupación por la imagen corporal desde estas lecturas culturales provoca una insatisfacción y malestar normativo en la relación de las mujeres con sus cuerpos. “El cuerpo femenino que envejece entra en conflicto directo con las representaciones culturales de la belleza femenina” (Holstein, 2010: 62) y el fracaso ante estas relaciones de poder que se le imponen desde fuera produce vergüenza por fracasar en el logro de las prácticas disciplinarias

de la feminidad, lo que daña profundamente la autoestima y deteriora la imagen corporal. Frustración y culpa son sensaciones que llevan a disciplinar el cuerpo con una buena dieta y ejercicio, el uso de cosméticos para la cara y el cabello, y cremas hidratantes. De esta manera, las mujeres nos volvemos cómplices de un conjunto de valores culturalmente significativos que conciben el envejecimiento como un pecado, con un enorme potencial represivo que resulta del sentimiento de que nunca damos el ancho.

Desde estos dictados, las mujeres no sólo sufren pérdidas naturales por la edad, también pierden su identidad, su feminidad desaparece porque no se cumplen las prescripciones de la belleza de la mujer, construida en torno a la juventud y la delgadez.

La crisis identitaria surge cuando las representaciones acerca de la mujer mayor requieren el rechazo de las marcas de nuestra edad, y colocan el acento en las deficiencias y no en los aspectos positivos de la edad. Incluso las críticas y miradas del cónyuge que responden a esa otra lectura cultural del doble patrón del envejecimiento. Surgen las interrogantes. ¿Cómo nos respetaremos a nosotras mismas a partir de esas representaciones? ¿Desde qué posicionamientos construir actos de resistencia ante las expectativas sociales acerca de nuestros cuerpos? ¿Cómo reinventaremos nuestra identidad y cómo nos entenderemos a nosotras mismas desde la subjetividad de un cuerpo de mujer mayor?

Históricamente, la actual generación de las mujeres mayores es la que revolucionó y resignificó la identidad de la mujer como delicada y frágil, como madre y esposa, y accedieron a la educación y al trabajo remunerado. Asimismo, son herederas de otras revoluciones simbólicas y materiales que transformaron la condición de la mujer en relación con la salud y el poder político, por ejemplo. De nuevo, les toca resquebrajar y destruir esas visiones culturales que devalúan e invisibilizan a las mujeres mayores. Retomar la vieja consigna de que lo personal es político y, desde este posicionamiento, con plena conciencia construir actos de resistencia.

La construcción de estos actos requiere del conocimiento de cómo las normas acerca de nuestros cuerpos envejecidos nos afectan, así como tener la voluntad y el valor para transformarnos a nosotras mismas y a la cultura: “para cambiar el entorno social simultáneamente debemos cambiar nuestras actitudes y respuestas a las nor-

mas, y si esto lo hacen muchas mujeres, afectarán las normas sociales. Los actos de resistencia son un sendero, y los cambios culturales, una meta a largo plazo” (Holstein, 2010: 70).

Ampliando lo arriba señalado por Anna Freixas, el primer acto de resistencia se refiere a asumirnos como activistas que “debemos luchar por portar nuestros cuerpos con orgullo y afirmar sus cualidades únicas al tiempo que aceptamos las marcas de la edad” (Holstein, 2010: 70) frente a la retórica de la edad indefinida y la eterna juventud.

Los cuerpos de las mujeres mayores se politizan porque se espera que se atengan a los dictados culturales que norman lo que es correcto y deseable, tienen la obligación de cumplir con esos mandatos que les permitan envejecer con supuesta gracia y dignidad. Esto, señala Martha Holstein, es otra forma de opresión, porque en vez de generar una política pública destinada a rehabilitar la vejez, se deja a las mujeres la obligación, imposición y responsabilidad de brindar la atención al cuerpo para responder a esas imágenes culturales del envejecimiento exitoso y productivo que exigen cuerpos sanos, vigorosos y ocupados. El poder político determina los cuerpos que son aceptables para las personas mayores, ocultando el proceso biológico del envejecimiento, la genética particular de cada cuerpo, las imágenes que se venden para un mercado que, si bien las invisibiliza como sujetos de ciudadanía constreñidas por el imaginario de la vejez, construye un nicho de dietas, cremas, aparatos, tratamientos, cirugías y píldoras que flagelan nuestros cuerpos y enriquecen los capitales.

Este tiempo extra que se ofrece a las nuevas mujeres viejas del presente, ese regalo como señala Carolyn Heilbrun, que debería disfrutarse, se transforma en una lucha sin tregua contra nuestro cuerpo. Es necesario negociar en el nivel de la subjetividad, con nosotras mismas, una nueva imagen de la vejez desde lo que nosotras hemos sido: “una generación de esforzadas, constantes, inasequibles al desaliento. Estamos perpetuamente reinventándonos, siempre aprendiendo unas de otras, de las mujeres de aquí y de las de allá. Este constante ‘hacernos’ nos permite sobreponernos a los fracasos. Somos unas perfectas resilientes” (Freixas, 2013: 58-59).

Rescatamos y respetamos nuestra edad, nos miramos en nuestro espejo y nos gustamos, nos juzgamos con menos exigencia, tenemos más confianza en nosotras mismas, somos más benevolentes y compasivas, acogemos lo bueno y tratamos de minimizar lo malo, aprendemos el sentido del verbo gestionar, lo aplicamos a nuestra vida y establecemos límites para la validación y logro de nuestros deseos (dinero, relaciones, sexualidad, tiempo, espacio). Tenemos ilusiones y también capacidad de agencia e identificamos los huecos por donde penetrar y transgredir. Asimismo, ponemos en práctica nuestra libertad con mente más abierta y menos prejuicios, nos atrevemos a ser diferentes y glamorosas. De esta manera, ofrecemos nuevos modelos a las futuras generaciones (Freixas, 2013: 59-60).

Pero para que la vejez se convierta en dignidad y poder, se requiere de un grupo creciente de nuevas mujeres viejas que como un movimiento político, nos atrevamos a la transgresión social en el sentido de ir más allá de los límites en que nos circunscribe el imaginario de la vejez, de las reglas de comportamiento adecuadas, para convertirnos en mujeres vanguardistas en las que nuestras actividades transgresoras representen “anticipos creativos de nuevas formas de evolución sociocultural” (Coria, 2008: 65).

El segundo acto de resistencia es hacerlo en el encuentro con las otras, nuestras iguales, y en esa comunidad construir significados que contribuyan al sentido del propio valor e identidad. En la compañía de nuestras iguales es posible compartir las propias experiencias, sin evadir la edad y sin esas sensaciones de marginalidad. El retomar como modelo los grupos de autoconciencia de finales de la década de los sesenta y principios de los setenta, facilita los cambios y la resignificación; representan espacios de empoderamiento y fortalecimiento, espacios de resistencia en los que la identidad de las mujeres mayores es reafirmada, en ese compartir penas, alegrías, temores y problemas. Lo anterior se realiza con respeto, afecto y consideración, conversaciones y gestos que afirman y visibilizan el orgullo por y en sus cuerpos, que reconocen el duelo de la corporeidad, de esas experiencias conscientemente vividas del cuerpo. En esos micromundos, en ausencia de la mirada

masculina dominante, las mujeres se expresan con franqueza, se regocijan en la compañía, se burlan de sus papadas, cabello escaso y de los cambios en el cuerpo para vivir afirmativamente en sus cuerpos que día a día se transforman.

Este tipo de microcomunidades son importantes mientras se viva “en una cultura que prefiere rechazar la edad que reconocerla con todas sus complicaciones y ambigüedades” (Holstein, 2010: 71). Es en estos espacios que las mujeres mayores debemos preguntarnos cómo desarrollar y sostener actitudes positivas sobre nuestros cuerpos en un contexto cultural que “objetiva los cuerpos femeninos y vincula el poder social y económico de las mujeres a su apariencia” (Holstein, 2010: 72). Asimismo, en este proceso de reinventarnos, las mujeres debemos negociar las nuevas identidades con el contexto sociocultural, redefinir y conceptualizar la posición de las mujeres mayores en la sociedad.

“Lo personal es político” nos incita a que en nuestros espacios personales y ámbitos de trabajo hablemos de la edad y de la construcción simbólica que se ha hecho de esta forma particular de discriminación por edad; que seamos creativas en el desarrollo de estrategias transgresoras (actos de resistencia) que “minarán la devaluación que del cuerpo de la mujer mayor hace la cultura dominante y que simultáneamente lo invisibiliza. No ser vista es la peor devaluación. Mirar con firmeza es exigir visibilidad. Transgredir significa cambiar normas que devalúan lo que ahora es visible” (Holstein, 2010: 73).

Martha Holstein propone, como una de estas estrategias, escribir las narrativas sobre el propio envejecimiento en estas comunidades o grupos de conciencia y apropiarnos de nuestras narrativas e identidades porque no existen referentes que nos sirvan de modelos en el aquí y ahora acerca de nuestro proceso de envejecer. Para ello, señala las siguientes preguntas que tendrían que servir de guía en la reflexión: ¿cómo usaremos la materialidad de nuestros cuerpos con todas sus ambigüedades para crear una historia de nuestras vidas que las vuelva significativas? y, ¿cómo contaremos esas historias de tal forma que contribuyan al aprecio social de nuestros cuerpos no normativos que ya no buscamos rechazar?

Una pregunta adicional es ¿cómo haremos, a partir de nuestras narrativas contraculturales, para iniciar y sostener una revo-

lución simbólica que estruendosamente visibilice y dé valor a esa forma de discriminación que devalúa a las personas mayores, particularmente a las mujeres, porque son las que sobreviven? Posibles estrategias son reunir en estos grupos de pares no sólo a mujeres como “nosotras”, sino también a mujeres diferentes; incorporar a mujeres jóvenes para gradualmente transformar las diferencias y expectativas generacionales.

En enero de 2021, tuve acceso a dos libros que van más allá de la teoría. El primero recupera las voces de las mujeres y el segundo, el proceso a través del cual se construye una política de identidad. *Mujeres en el tercer salón de baile*, libro coordinado por María Amalia Rubio Rubio, que me hizo llegar para que escribiera el prólogo, justo en este momento (mayo de 2021) acaba de ser publicado. Desde el título es inquietante.

Amalia, con un doctorado en ciencia política y militante del PSOE, recupera los testimonios de ocho mujeres que, como ella, participan dentro del partido en un grupo de reflexión feminista. Todas fueron y son mujeres comprometidas con la vida, señala Amalia, y parafraseando a Madonna, la análoga con el sentir de su grupo de mujeres: no pienso cambiar, toda la vida he sido una excéntrica y no pienso cambiar ahora.

La primera parte de dicho libro refiere a la historia reciente del movimiento feminista en España, el 11 M y el 8 M. Posteriormente desarrolla contradiscursivamente las visiones culturales de la vejez desde una perspectiva de género, cuestionando conceptos como vejez, menopausia, la medicalización de la vida de las mujeres, el edadismo en relación con los estereotipos y con los medios de comunicación, la expresión de la sexualidad, la soledad y la posibilidad de establecer redes para el logro de políticas públicas incluyentes de las personas mayores. La pregunta que Amalia se hace es ¿dónde está la voz de las personas mayores? y, ¿de las mujeres mayores? Le responden ocho mujeres: Carmen, Maite, María, Miriam, Ángeles, Lucía, Nieves y Rosario. Ellas hablan de su historia, de su militancia, reconstruyen su linaje, de la sororidad, de las huellas de la edad en sus cuerpos, de la menopausia, de su sexualidad, de la influencia de la religión en su educación sentimental, la jubilación, el futuro y sus metas, y la libertad. Un rasgo fundamental es que escriben con gran alegría e ironía, sin

victimización. Sus narrativas representan estrategias o actos de resistencia, tal como lo señalan las autoras anteriormente señaladas.

En marzo de 2021, el Congreso de los Diputados aprobó la ley que despenaliza la eutanasia en España, un proyecto impulsado por el PSOE desde hace casi veinte años. Hasta el momento, la eutanasia es legal en siete países: Holanda, Bélgica, Luxemburgo, España, Canadá, Colombia y Nueva Zelanda.⁶

Un segundo libro es *La revolución de las viejas. La marea que cambiará tu vida y el mundo: bienestar, sexo y poder después de los 60*, publicado en formato digital en diciembre de 2020 por Gabriela Cerruti. La autora es periodista, feminista y diputada nacional del Frente de Todos. En plena lucha de la marea verde por el aborto, el 18 de enero de 2020 publicó un video en sus redes sociales. Gabriela frente al espejo, limpiando su cara del maquillaje del día y hablando consigo misma.⁷ “En cuestión de minutos tenía más de cien mil reproducciones, a los pocos días había alcanzado a más de cuatrocientas mil personas (Cerruti, 2020: 71) y con ello da inicio a un movimiento político que denomina La Revolución de las Viejas. Con la descripción del video inicia el libro:

Ya cumplí cincuenta y cuatro, estoy bien [...] Me levanto a la mañana más arrugada. Tengo algunos dolores de rodillas, estoy menopáusica... bah, ya pasé la menopausia. Tomo calcio. Tengo cincuenta y cuatro: esto significa que dentro de ¿cuánto, de seis? Ya voy a pasar a ser lo que se considera en la sociedad una adulta mayor. Diciéndolo claramente y pronto, lo que voy a pasar a ser es una vieja. ¿Okey? [...] cada vez que oímos hablar de viejas en la televisión, en lo público, aún en las políticas públicas, de lo que oímos hablar es de jubilación, de plata, de remedios. Yo creo que voy a vivir treinta años más, ojalá, digamos. Porque ahora la calidad de vida se extendió; no la calidad de vida, la cantidad de vida. [...] Yo lo que quiero son políticas que pensemos para la vejez, para nosotras, para las que vamos a empezar viejas dentro de muy poquito, con las que empecemos a pensar cómo hacemos

6 RTVE Noticias, marzo 18, 2021

7 El video se puede encontrar en la web, en la página oficial, o en Facebook, La Revolución de las Viejas.

para ser felices esos años que nos quedan [...] porque además somos de una generación que llega a la vejez con una cantidad de expectativas y de sueños (Cerruti, 2020: 8).

La marea plateada inicia con gran ímpetu: el 18 de enero se lanza al aire el video, las mujeres respondieron y contaron sus historias, se volcaron en la red; el 22 de enero se abrió el grupo de Facebook; el 8 de febrero llegaron mujeres de todo el país y se reunieron en un bar porteño, los tres pisos del bar se encontraban abarrotados de mujeres orgullosamente viejas. Esa misma tarde se constituyeron como una colectiva y se organizaron en grupos de trabajo (círculos) por temas y por regiones del país. Respecto a los círculos son cinco, que a su vez incluyen varias temáticas:

1. Mi cuerpo es mi decisión: Derechos sexuales, educación sexual para adultas, autonomía sobre nuestros cuerpos en todo el ciclo de vida, el derecho a una vida digna y a una muerte digna. En el presente están empujando una ley para la legalización de la eutanasia.
2. Discriminación por edad: El 4 de mayo de 2020, se presentó un proyecto de ley en contra del edadismo, que tiene como objetivo impedir la estigmatización y la discriminación por edad. Promover acciones para garantizar una vejez plena de derechos. En el artículo 13 se proponen currículums ciegos en los que no se exiga la edad ni fotografías.
3. Alternativas para habitar las vejeces: Viviendas colaborativas y cooperativas, *cobousing*, cuidados, acompañamiento y otras estrategias para un envejecimiento activo. En menos de cinco meses y en plena pandemia, nació el Movimiento Nacional de Viviendas Colaborativas.
4. Feminismos y buen vivir: Ecología, vida sustentable, arte y cultura.
5. Las mujeres sin corset: Resignificación de los mitos del amor romántico, deconstrucción del machismo; cuerpo, sexualidad y erotismo.

El movimiento afirma su vocación política y señala una voluntad de construir un cambio en el concepto de vejez, siendo

su vocación construir la sororidad de las viejas (hermandad entre mujeres); empatía (ponernos en el lugar del otro sin juzgar); política (nuestro trabajo tiene un fin social y transformador); transversalidad (apelamos a una convocatoria sin prejuicios ideológicos).

El 8 de marzo de 2020 marcharon juntas como marea plateada e hicieron su primer manifiesto:

Aquí estamos. Somos viejas orgullosas de nuestra sabiduría, nuestra energía y nuestro deseo en acción. Nos quisieron hacer creer que éramos desechables e invisibles. Venimos a decirles que no. Estamos activas y tenemos energía para trabajar, encarar proyectos y estudiar. Somos sujetas políticas y mujeres deseantes. No somos el pasado: somos el presente y el futuro. Porque nos hacemos cargo del presente, nos sumamos a las luchas por la igualdad social, el feminismo y la ecología. Porque nos hacemos cargo del futuro, no vamos a colgarnos de nuestros hijos, pero tampoco van a depositarnos en un geriátrico. Vamos a construir lugares donde habitar la vejez y vamos a tomar las decisiones que tengamos que tomar sobre nuestra salud y sobre nuestros cuerpos. Compartimos mucho con las pibas, aunque no somos pibas. Por eso acompañamos su revolución, pero estamos haciendo la nuestra. Este 8M, el grito de las mujeres es el grito de las pibas y de las viejas (Cerruti, 2020: 82).

La revolución de las viejas y la marea plateada lograron constituirse, en muy poco tiempo, como un nosotras, una identidad política y una política de identidad: obreras, maestras, artesanas, empresarias, intelectuales, viejas trabajadoras y jubiladas. Nada las detuvo, con la pandemia y el enclaustramiento, siguieron reuniéndose en la plataforma de Zoom, tuvieron encuentros regionales y por círculos, un encuentro nacional y cuentan con su canal de Youtube y su App.

¿Quiénes son estas viejas revolucionarias? Parafraseándolas: son las hijas de las viejas locas del pañuelo blanco y las madres de las jóvenes locas del pañuelo verde. Somos las mujeres del pañuelo plateado. Salimos a la calle a pelear por el divorcio para nuestras madres, como años después peleamos por el aborto legal para

nuestras hijas. Son mujeres que vivieron y resistieron a la dictadura, que escuchaban el *rock* nacional y a Charlie García, su principal exponente. Éste es el universo simbólico del que abrevaron, y con todo ese potencial de lucha, alimentan su revolución de las viejas.

En el libro no se encuentran testimonios de mujeres, se encuentra la crítica al edadismo y el endiosamiento de la juventud, el contexto político de la generación del ochenta, a la que denomina la generación de la democracia, pero sobre todo se refiere al proceso de construcción de una identidad política como mujeres viejas y al proceso de desarrollo de una política de identidad que les permitió nombrarse a sí mismas, sus deseos, sus vejeces y necesidades, además de promover una política pública para la transformación del presente, aquí y ahora, y el futuro.

CAPÍTULO II: NARRATIVAS PERSONALES A PARTIR DE LOS TEMAS GENERADORES: QUIÉNES SOMOS, EDADISMO, CORPOREIDAD, SEXUALIDAD, VÍNCULOS, LINAJE, SALUD, AUTONOMÍA, CUARTO PROPIO, ACTOS DE RESISTENCIA, CENTRALIDAD, ESPIRITUALIDAD, TRANSICIONES DE LIBERTAD, PLAN DE VIDA

El capítulo surge de una selección de textos de las narrativas de las integrantes del grupo, respecto a su proceso personal de envejecer. Este acto de resistencia, representa el hurgar profundamente en nuestra experiencia, en nuestra memoria. De hecho, el conjunto de actividades realizadas representa en sí mismo actos de resistencia. En un primer momento, se inicia la sesión con poesía para despertar la sensibilidad y la empatía; en un segundo momento se reflexiona respecto a las autoras, en el nivel de lo teórico, por eso es frecuente que en sus voces se encuentren los ecos de las autoras que las impactaron, y en un tercer momento, surge la discusión del grupo, en la que a manera de espejo, nos vemos reflejadas y en comunión en ese encuentro entre subjetividades similares, a partir de un cuerpo y una conciencia sexuada de mujer mayor.

Es a partir de este encuentro que iniciamos el proceso de nombrar y reflexionar sobre los diferentes temas, nombramos nuestras heridas e, idealmente, las sanamos, deconstruyendo y

reinventando. Así pues, este capítulo tiene como objetivo el escuchar las voces de estas diez mujeres que valientemente nos brindaron como un regalo. Me voy a permitir incluir la narrativa que nuestra prologuista, Amalia Rubio, nos compartió respecto al duelo del cuerpo, un tema que fue poco discutido, ¿soslayado?, por nosotras. Amalia es doctora en ciencia política, fue profesora e investigadora de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, es española y madre de dos hijas, con un fuerte lazo amoroso/sororal con su madre. Antes de entrar de lleno a la discusión, se considera fundamental el hacernos visibles para nosotras y para nuestras lectoras, en este apartado que se denomina “Quiénes somos”.

¿Quiénes somos?

*¿Habéis conocido a alguna mujer llamada “Noviembre”? Yo tampoco.
Sin embargo, “Mayo” y “Junio” y “Abril” sí se usan como nombres...
¿Os habéis preguntado alguna vez por qué?
Pocas veces nos imaginamos a la mujer como un ser otoñal;
la mujer es la primavera.
Por favor, que alguien ponga a una recién
nacida el nombre de “Octubre” y escuche su canto.
Un canto sobre las cosechas, el final del crecimiento y la fruta madura,
no sólo sobre el nacimiento.
Oh, que la mujer envejezca lo mismo que lo hacen las estaciones;
¡Amemos de cada época lo que tiene de valioso!
Miriam Corcoran*

Ave

Soy una mujer de mediana edad que a lo largo de su vida ha desafiado las reglas impuestas culturalmente, aunque esto me ha traído consecuencias, hoy estoy cierta de que fue lo correcto, por lo menos para mí. Mi mamá, en su papel de protectora, atendió las necesidades de mi hermana desvalida y yo pasé a segundo plano, ¡cómo me hizo falta mi mamá! A la fecha me hace falta, con las lecturas y revisando el linaje —o quienes habían sido mis Evas—, me cuesta trabajo identificarlas, tengo que reconocer que el desa-

pego de mi mamá me afectó y me sigue afectando. No reconozco mi linaje, al hacer un análisis en este tema, creo que lo que más rescato de mi linaje es “lo que no quiero ser”: abnegada, sufrida, protectora, NO, ¡jamás!

Estaba un tanto peleada con la figura de ser “mujer”, por lo que traía dentro. Quise inventar una mujer diferente y creo que me recreé, mejor dicho, me estoy recreando. En el ejercicio que he hecho durante el curso, he hecho conciencia de varias cosas: ¿por qué no maquillarme?, ¿por qué estudiar mucho? Incluso tratar de hacerlo mejor.

Al casarme, también intenté ser diferente. Apoyar, sí, por supuesto, pero no a costa de mí, por ello renuncié a la relación que tenía, no podía hacer nada para mantenerla, tenía que ser más bruta o menos fuerte, dependiente, eso no va conmigo. Al terminar esa relación enfermiza no renuncié al amor, simplemente siempre estuve convencida de que encontraría a la persona que compartiera mis ideas, que me respetara, que nos apoyáramos. Tardé, pero esa persona llegó a mis 38 años.

Trabajo mucho con el concepto de la culpa, permitiéndome disfrutar el espacio que es para mí. Últimamente trabajo con recuperar espacio para mí. Un espacio que solamente sea mío, en otras palabras, recuperar mi cuarto propio. Elegir la soledad como opción, no por obligación.

Felicitas

Identifico que uno de mis enemigos es el miedo a estar sola y debo trabajar sobre ello, dominar completamente este miedo para que no sea lo que Merton dice: *las profecías que se cumplen a sí mismas*. Si yo sigo pensando que tengo miedo a vivir sola, entonces voy a seguir con ese miedo. Ahora que ya murieron mis padres, sé que, si quedo viuda o divorciada, no me gustaría vivir con ningún familiar. Con este curso creo que ya tengo mucho más claro que debo trabajar en ello, porque si llego a quedar sola, verdaderamente quiero poder disfrutarlo y no padecerlo.

Pienso que el trabajar el miedo me va a llevar a mirarme con más intención desde mi *centralidad* y vivir una vida más espiritual, para que desaparezcan los miedos. Debo reconocer que durante mucho tiempo mi centralidad estuvo centrada en mis padres y mis

hermanos, luego en ellos y mi esposo, y así seguí incorporando a más personas, cada vez se perdió más mi yo como el centro.

Después de este curso, tengo muy claro que me gustaría vivir acompañada de mi esposo, pero que yo lo vea como una compañía y no como una persona que se esté recargando en mí o yo en él. Este curso me ayudó a comprender más y mejor que como persona soy importante, que tengo la forma y los recursos necesarios para ser independiente, sin perder de vista que el cuerpo envejece, pero también sé que si se lucha por una buena vida sí se puede lograr. Entiendo que las palabras de *autonomía*, *libertad* y *soledad* van muy de la mano y al trabajar sobre estos temas la recompensa será muy satisfactoria.

Estrella

Ahora más que nunca, después de haber tomado este curso, es que me siento más comprometida, desde mi trinchera como profesora tengo la obligación de transmitir estos saberes para que también mis alumnas se valoren, quieran y respeten como mujeres, y se hagan respetar. Desde hoy y para siempre, así las nuevas generaciones también serán fruto de esta lucha por reubicarnos y reinventarnos desde el feminismo, agradeciendo así a todas estas mujeres que han estado trabajando desde los años 60. Nos han hecho estar conscientes de lo valiosas que somos.

Es esta una gran época que nos ha tocado vivir, sí de lucha, pero también de grandes frutos, por ejemplo, el haber decidido estudiar, si me casaba o no y con quién. En este contexto, este grupo de profesoras que participamos en este curso es realmente todavía más privilegiado. Me doy cuenta de ello, lo percibo y le agradezco de sobremanera a la vida. Cada día, conforme el avance de nuestros temas, me siento con más compromiso y más satisfecha también de todo lo que he logrado a lo largo de mi vida, sin saber que en realidad soy una feminista, una mujer rebelde, revolucionaria y que a toda costa se ha hecho valer a lo largo de estos 62 años.

En esta nuestra generación tenemos la opción de elegir, si estudiamos y qué estudiamos, si trabajamos o no, en qué y en dónde. Tenemos la libertad de elegir activamente y ser responsables de nuestras decisiones. El concepto de tiempo es otra palabra que te-

nemos que resignificar, por eso cada día me regalo más tiempo, para mí, para mis intereses, para mis pasatiempos. Porque cada vez me queda menos tiempo, ya que vivo más tiempo.

Ahora sé por qué elegí este curso, no cabe duda de que no hay casualidades, sino *diosalidades*, yo era una feminista desde siempre. Muchas cosas de las que aquí hemos visto, yo ya las sabía o las practicaba sin saber los nombres, tal vez porque era fruto de las feministas, en fin, pero claro que yo pertenecía a ellas.

Lluvia

Este proyecto de escribir un diario significa, en este momento, el espacio para transitar de la marginalidad de mi vida a la centralidad. Siempre he tenido proyectos para ocupar mi vida: la escuela, el trabajo, los hijos, el esposo, los familiares, las actividades domésticas. Eso, aunque fundamental en algunos momentos de mi vida, ha ido perdiendo importancia; quedan pocos intereses centrales: la familia y los hijos.

Yo he sido importante en mi vida también porque me he procurado momentos de felicidad y bienestar que cuido mucho; creo vehementemente que estamos aquí para ser felices y todos los días trabajo para ello. También quisiera que las personas cercanas a mí alcanzaran la felicidad y dedico parte de mi tiempo a procurarles herramientas para ello, pero no tengo la certeza de que lo logran. Durante algunos años eso me causó desasosiego, pero con los años he aprendido que ésa es una tarea que no depende de mí; sí, en cambio, buscar y vivir mi felicidad.

Hoy me doy cuenta que este curso dirigido a las sexalecentes constituye un inicio del proceso para convertirme en la centralidad de mi vida; plantear nuevos significados que le den a la vida cotidiana momentos especiales. Valorar lo que se tiene, cómo se alcanzó y plantearme nuevas metas que contribuyan a la visualización de un futuro de la vivencia con dignidad de mi vejez.

Mi vida, sin ser espectacular, siempre ha sido feliz, con gotas de tristezas, amarguras y desengaños que han permitido valorar la felicidad; pues si siempre fuéramos felices, perderíamos la capacidad de valorar los bellos momentos, las emociones y los sentimientos que sostienen nuestro camino a lo largo de los

años, cayendo en la despreocupación del bienestar continuo y olvidando los afanes para ser felices con las pequeñas y grandes hazañas que logramos nosotras o nuestros seres queridos, a través de quienes también vivimos.

He trabajado todos los días por no dejar cosas sin hacer, aprovechar todas las oportunidades (que casi siempre han sido puertas que abren nuevos mundos) y vivir todo plenamente. Eso ha significado costos, personales y familiares; desgastes físicos y mentales, que he debido pagar, pero de los que me siento orgullosa. Cuando mis hijos eran pequeños, demandaban tiempos que no podía ofrecerles, pero que con los años han entendido y valorado también, al menos eso han manifestado cuando hablamos de ello, tanto mi esposo como mis hijos.

Hoy puedo decir que soy feliz, pero espero seguir siéndolo, disfrutando los pequeños y grandes detalles de la vida; parada sobre los hombros de tantas y tantas mujeres que han trabajado porque vivamos con el reconocimiento, las libertades y la conciencia que hoy podemos disfrutar.

Isadora

Estudí la secundaria en la ENM, esto me obligó a saber moverme sola, ya que tenía que tomar dos camiones para regresar a casa y también me dio algo de libertad. Estudiar en la secundaria de la Normal hizo que a mis 14 años viviera el movimiento estudiantil del 68 más de cerca, nos rebelamos contra las autoridades, y apoyadas por mis padres, porque más de una vez los vimos, mi hermana y yo, peleando con vecinos que se atrevieron llamar a los estudiantes vagos, revoltosos. Mi hermana estaba en primero de prepa en San Ildefonso, la prepa del bombazo. Viví el repudio al presidente, esas imágenes de autoridad se me cayeron para siempre.

November

Yo me casé muy joven, salí de mi casa, de mi ciudad y mis afectos. Me sentí como una planta que arrancan de raíz y que está esperando dónde se va a volver a plantar. Después de un año, llegamos a Aguascalientes y supe que aquí era ese lugar. Yo siempre he sido

una persona que disfruta la soledad, en el sentido de *solitude*, como lo llama Caroline Gold Heilbrun. Soy una persona muy de mi familia, de mis hermanas siempre unidas, siempre nos hemos acompañado, aun a la distancia. No soy muy amiguera, me gusta mucho estar en casa. Tengo actividades fuera, pero hago todo lo posible para estar de regreso a las 8 de la noche. De mi clase de yoga salía a las 8:30 y tuve que negociar conmigo misma para asimilarlo. A mí me gusta, así como a las 10 de la noche o 10:30, preparar mi espacio para dormir, si tuviera que identificarme con un animal, sería una gallina.

María

Durante este próximo acercamiento a los sesenta años, se han movido muchas cosas en mí: mis miedos, resistencias, negaciones, expectativas, en pocas palabras, se han movido más los miedos; paradójicamente, he empezado a arrancar con varios proyectos, como si quisiera no irme, o pasar a esta nueva etapa, sin haber hecho algo, algo por los demás y por mi entorno. Siempre, desde adolescente, he tenido esa fijación, además de las enseñanzas en casa, en donde se le brindaba ayuda a quien lo pedía, y no, no me siento mesiánica ni nada por el estilo, sólo que vivir únicamente para una misma se me hace muy egoísta, de hecho, durante mi vida, digamos desde los 18 años, he estado involucrada trabajando con otras personas a favor de luchas colectivas, por derechos de vivienda, de tenencia de la tierra, de alimentación; como trabajadora, por mis derechos laborales y como ciudadana en la lucha por el respeto al voto, por los derechos reproductivos de las mujeres, de los derechos de las personas LGTB, apoyando varias causas sociales como las desapariciones forzadas, los feminicidios, y los ecocidios de manera más reciente.

Flop

Tengo 60 años, los acabo de cumplir en julio. Soy bióloga de carrera, realicé una maestría en Biotecnología de Alimentos y un doctorado en Biotecnología Vegetal. Pertencí al SNI hasta que pude mantener los nervios de acero que se necesitan para soportar tanta

presión para permanecer. La última vez metí tres artículos, pero uno no me lo valieron, entonces me sentí algo mal, pero sabía que no era el fin del mundo. Afortunadamente comencé a practicar yoga y meditación, lo que me ayudó a no darle importancia. Aprendí que hay que trabajar para vivir y no vivir para trabajar. Entendí que más vale vivir lo mejor posible haciendo un buen esfuerzo y para nada morir en el intento. Es muy cierto que el dinero del SNI es un dinero muy caro, estoy de acuerdo contigo, November.

Hace ya mucho tiempo no sabía siquiera qué era el *hardware* ni el *software*, pero ahora siento que manejo más o menos bien las tecnologías que necesito en mi trabajo. Puedo decir que estas tecnologías son una maravilla, eso de comunicarse en tiempo real con alguien que está al otro lado del mundo es extraordinario. Claro, no llegaré a manejar estas tecnologías como los *millennials*, pero me conformo con lo que necesito en mi quehacer profesional. En la vejez, estas redes sociales pueden ser de gran ayuda para comunicarnos y mantenernos informados. Pueden servirnos para formar redes de ayuda de todo tipo.

Cristina

Yo no siento que haya escapado de los mandatos o que los haya trasgredido en forma alguna porque en mi familia mis hermanos hicieron camino en los estudios (mi abuelo materno siempre nos alentó a estudiar y se lo hacía ver a mi mamá). Mis hermanos mayores, incluida mi hermana mayor, estudiaron en la UNAM, por lo que tuvieron que trasladarse a la Ciudad de México. Yo fui la primera que estudió en la UAA, no me gustaba la Ciudad de México para vivir. Yo quería estudiar la carrera de Matemáticas, pero como aquí no había esa carrera, tuve que estudiar la que se decía “la carrera del futuro”: Agronomía. La vida misma me llevó a desempeñarme en el mundo de las matemáticas, después de haber estudiado varias materias con la formalidad debida y también mucho por mi cuenta. Desde pequeña era mi materia favorita y a partir de la secundaria frecuentemente brindaba asesoría de matemáticas a los amigos de mis hermanos; eso me hacía sentirme feliz, me sentía una maestra.

En mi vida laboral siempre disfruté la docencia, me la pasé estudiando cosas nuevas de mi área, sobre todo cuando llegaban compañeros con doctorado de otras universidades; me gustaba platicar con ellos para después estudiar por mi cuenta con la finalidad de actualizarme. En eso siempre fui muy tenaz.

AguaMarina

Me hice historiadora porque admiraba las conversaciones inteligentes y eruditas de historiadores varones. De joven, cuando quería ser bióloga, mi modelo de científica era Marie Curie. Pero luego, ya cuando giré hacia las humanidades, crecí sin modelos femeninos de mujeres en la academia. Mi inserción en la universidad fue difícil, pues tuve que lidiar con muchos estereotipos y prejuicios sobre las mujeres, además de desgastarme manteniendo un frágil equilibrio entre una vida personal saludable, una vida familiar armónica y una vida académica productiva. Durante mucho tiempo invoqué a la diosa Atenea en mis actividades, la diosa aquella que nació de la cabeza de su padre Zeus, de manera que todo ese tiempo actué sólo con la cabeza. Hasta que tuve una experiencia espiritual que me hizo emprender el camino del corazón, ya no de la cabeza. De allí en adelante, giré hacia temas de las mujeres, a aliarme sólo con mujeres (alumnas y colegas), a construir conocimiento con mujeres.

Para mi sabático y el último tramo laboral, he decidido quedarme sólo con temas de mujeres y género que yo crea que generan cambios en nuestras instituciones y en nuestra sociedad. Creo que ahora me muevo con más libertad que antes en mis decisiones dentro de la institución, una institución que, por cierto, se ha vuelto cada vez más burocrática y rígida. Tal vez sean los síntomas de un futuro quiebre, y quizá desaparición, gracias también a las nuevas tecnologías y el internet. Pero mientras tanto, como dice Ángeles Mastretta, quiero dedicarme a “la formación de mujeres cuyo privilegio sea no temerle a la vida”. Pues como dice Shinoda Bolen en *Las brujas no se quejan*: “Lo que aprendemos a través de la educación y la investigación científica es *logos*, lo que en cambio aprendemos gracias a los sentimientos intuitivos y las experiencias místicas o espirituales es *gnosis*. El *logos* es racional, objetivo, lógico, expresable en palabras o números, mientras que la *gnosis* es

subjetiva, no racional, no verbal, dotada de matices, expresable a través de la poesía, las imágenes, las metáforas y la música, a menudo no demostrable por naturaleza. Cada experiencia sagrada es subjetiva: el sentido de unicidad con el universo, o bien con la divinidad, la adoración espiritual, un momento intemporal inspirado por la belleza, la captación del momento espiritual y la gracia son *gnosis*. Indescriptibles, aunque profundamente transformadoras, son las experiencias anímicas. Esto embona perfectamente con el cultivo de la espiritualidad que pretendo en el tramo de mi vida que va de los 60 en adelante.

Edadismo y mujer mayor

“Anunciación”

*Pues sí, he decidido que soy vieja
y he decidido además que voy a proclamarlo
porque así no habrá malentendidos.*

Soy vieja, ¿pasa algo?

Pasa todo lo que ha pasado, todo pasa

*[...] Qué indecencia ser vieja
cuando sólo lo joven es valioso y se nombra.*

Juana Castro

Estrella

Hablando de actos discriminatorios, simplemente aquí en la Universidad Autónoma de Aguascalientes penosamente yo lo viví por alrededor de 6 años. Mi jefa de departamento tenía que pedir permiso directamente a rectoría para poder recontratarme semestre tras semestre, ya que había una restricción de no contratar a personas mayores de 50 años; afortunadamente y gracias a mi buen desempeño, que también me ayudaba, se logró. Esto ha cambiado, pero claro que fui objeto de discriminación por la edad, el edadismo, esta palabra que para mí es nueva, no sabía de su existencia, pero sí de su presencia, que yo experimentaba en persona sin conocer el término.

En el curso nos vemos obligadas a buscar un nombre con el cual queremos ser llamadas en esta época de nuestra vida, ahora que tenemos estos bellos 60 años, que hemos acumulado juventud y experiencia, y que en los próximos 20 o 30 años, que probablemente vivamos, los aprovechemos para redignificarnos y reconstruirnos. Algunos de los nombres que se me ocurrieron fueron: viejorronas, mujeres en plenitud, nuevas mujeres viejas, alguna otra de las compañeras dijo mujeres otoñales.

Edadismo, esta palabra que yo recién acabo de conocer que significa discriminación por edad, me compromete, ya que por medio de la educación hemos de combatirla, hemos de hacernos fuertes para no seguir sufriendo discriminación por la edad, ni por ser mujeres, ya que todas las que vivamos de los 60 años en adelante seremos viejas y tendremos que fortalecernos entre nosotras mismas, reflexionando y haciendo resistencia a estas narrativas culturales. Lo que hasta hoy se ha logrado es nuestro deber y obligación pasarlo a las nuevas generaciones, ya que nuestras madres y abuelas no fueron tan privilegiadas como nosotras.

Nuestras abuelas ni siquiera ciudadanas eran, no tenían derecho al voto; en el presente ya disfrutamos de ese beneficio, y por qué no decirlo, de esa responsabilidad que éste nos da. Fue un logro en el siglo xx que se debe al feminismo. Sigo pensando al paso de los días que el compromiso que tenemos es muy grande, transmitir a nuestras alumnas que no permitan ser discriminadas por ser mujeres ni por ser mayores cuando lo sean.

Lluvia

La edad para mí pocas veces ha significado un problema. En mis inicios profesionales percibía que las mejores oportunidades eran para personas de más edad, y ahora que pertenezco a ese grupo, disfruto de condiciones laborales y profesionales que son, por mucho, mejor de lo esperado. Ahora me siento en una etapa de plenitud personal, familiar y profesional, pues las metas que me he propuesto las he alcanzado. La cereza del pastel es el reconocimiento del SNI, que parecía inalcanzable.

Sin embargo, sí hubo un momento de crisis por la edad, al llegar a los 30, sí ¡a los 30! Aunque para entonces ya estaba casada,

con mis tres hijos y ligada de las trompas, pues eso lo decidimos cuando estaba por nacer nuestro hijo más pequeño. Mi idea de las mujeres de 30 años era la de señoras sin atractivo ni sexualidad, como las mamás de las películas del cine mexicano, con medias gruesas, zapatos de piso y sin gota de maquillaje. Me pregunté, ¿por qué tan pronto llegué a ser vieja?, ¡ya no soy joven!! Pero en poco tiempo me di cuenta que nada había cambiado; al menos, no drásticamente. Otra crisis llegó al cumplir los 50, pero como ya se escuchaba, desde poco después de cumplir los 40, la canción de Arjona “Señora de las cuatro décadas”, la verdad, después los disfruté mucho, aunque no hice la gran fiesta que varias de mis amigas y compañeras hicieron cuando llegaron a esa edad.

Ave

La discriminación es un tema que no había abordado, es decir, no lo había hecho consciente, hasta antes del curso hubiera asegurado que nunca fui objeto de discriminación por edad; sin embargo, al repasar mi vida laboral, me encuentro que en mi primer trabajo (Gobierno del Estado) ingresé a la edad de 17 años, mi compañera que me seguía en edad tenía cerca de 30, casi me doblaba la edad, yo tenía claro que iba a aprender, pero todo para mí era un reto, usar el télex, el fax, la computadora, eran para mí oportunidades que aprovechar, y eso no les gustaba a mis compañeros, con tristeza reconozco que los peores tratos que recibí fue de mujeres, estaban renuentes a aprender, era como si todo ya estuviera dicho y las cosas debían funcionar como hasta el momento —según ellas— había funcionado, es decir, “bien”. Quiero pensar que era el contexto, la época, porque en la UAA ingresé como PTC a los 45 años y nunca me he sentido fuera de lugar, a pesar de estar en un centro académico dominado por hombres. Tengo compañeros más jóvenes y más grandes que yo, pero la edad no ha representado, por lo menos hasta hoy, un factor de discriminación.

Creo que la discriminación también la viví en casa. Había cosas de niños y cosas de niñas. Siempre quise aprender a andar en bicicleta, pero mi papá siempre dijo: “NO es de niñas”. A mis cincuentas aprendo, tengo quince días con clases de mi hijo y creo que ahí la llevo. Cuando niña, me hubiera llevado un día o quizá

horas, ahora 15 días, pero ya no me caigo y disfruto todos los días un paseo en bicicleta. Me encantaba Educación Física, creo que era mi materia favorita en la secundaria, todo iba bien, realizaba mis actividades en la escuela cuando se me ocurrió comentar en casa que iría a hacer pruebas al estadio para formar parte de la Selección de Atletismo de Aguascalientes; sin embargo, al llegar con la noticia de aceptación, la respuesta fue “no vuelves a ir, eso no es de niñas”, y, pues, era niña y acepté mi realidad. No tenía ejemplos en casa de hacer cosas diferentes, creí que era lo correcto. Ante la ausencia prolongada de mi papá por su trabajo, mi hermano mayor era quien tomaba las decisiones y mi mamá por supuesto que aceptaba esto. Desde decir quién tenía novio, quién hacía qué, hasta quién le calentaba las tortillas cuando llegaba a casa, si mi mamá no estaba, por supuesto. Afortunadamente, creo que rompí con eso y creo que también mis hermanos, porque no repitieron esas conductas con su familia. Qué afortunados ellos, a mí sí me tocó pagar la discriminación.

La discriminación en las instituciones y el divorcio marcaron un parteaguas en mi vida. Me topé con pared al tratar con el abogado, él negociaría con él, yo aceptaría dichos acuerdos, tuve que pagar el precio de liberarme, si quería el divorcio debía ceder en todo, creo que a la larga fue una buena inversión. Me topé con un juez que ni siquiera te veía a la cara, tuve que pedirle en plena audiencia que si yo hablaba quería la atención de quien se supone juzgaría la situación y tomaría una decisión, que, para mí, era muy relevante. Considero que hay que impulsar iniciativas que apoyen a las mujeres en dichos procesos. ¡No es fácil! Hay quienes por evitar este periplo se conforman con seguir. No es fácil exponerse y después no es fácil continuar con el estigma de “soy divorciada”. Yo personalmente lo vivo con felicidad, porque ha sido un gran acto de valentía enfrentarme a todo lo que sentía y buscar mi felicidad y con ello la de mis hijos, creo que en esta ocasión me puse primero yo, eso es una acción que marcó mi vida.

Isadora

Ya situándome en el ahora, en un día de agosto de 2019, e inmersa en este proceso, me autonombro una mujer otoñal, poéticamente,

y una mujer mayor porque siento que mayor proyecta la fuerza y autoridad lograda a través de todas las experiencias de vida. En los años por venir deseo vivirme como una mujer mayor, agente de mi vida, una mujer otoñal que irradie seguridad, aceptación, confianza, que se sienta a gusto con su imagen y en su cuerpo. No de quince primaveras, no con la voluptuosidad del verano, sino con la suave belleza y calidez del otoño; lo que me ayudará a conservar mi autoestima según mi lógica.

María

En esta sesión vimos el edadismo o discriminación por edad, nueva palabra en mi vocabulario, y no, no finjo demencia, no la había escuchado con antelación y hoy se me revela como una ideología que discrimina a las personas por su edad, es decir, una de las muchas formas de discriminación que han existido y que aún se dan en la sociedad actual. El edadismo hacia las mujeres grandes es un ejemplo, por ser mujeres “mayores” y ya no cubrir con las expectativas o exigencias de utilidad doméstica, sexual, reproductiva y de belleza que la sociedad nos impone, se nos discrimina.

En lo personal aún no he tenido una experiencia de discriminación de este tipo, pero ahora que recuerdo, con las y los alumnos de alguna manera sí, porque ellos ya ven viejas o viejos a personas de 30 años, con mayor razón a quienes ya nos acercamos a los 60. Ha habido ocasiones en las que apuestan a la poca memoria y cambian las fechas de entrega de algún trabajo, eso es una forma de trato diferenciado y discriminatorio, de edadismo, suponen, por ejemplo: “Ay, ni se va a acordar”, pero no cuentan que una ya se auxilia de apuntar en la agenda –por aquello de “no te entumas”– y recordarles en lo que se había quedado, viniendo en consecuencia los conflictos con el grupo, en donde observo con mayor frecuencia actitudes irreverentes, retadoras y en donde desconocen la autoridad de la profesora, por lo que a veces hay que recordarles quiénes somos en el aula y el respeto que nos deben, así como la autoridad, no autoritarismo, que representamos.

Por ello, en el tema de las mujeres sexalecentes, el edadismo hacia las mujeres viejas, es una problemática de la cual hay mucho

que hablar. Antes, en mi infancia, yo recuerdo que a las personas mayores se les tenía respeto y tenían un lugar en la sociedad por toda la experiencia de vida acumulada y la sabiduría que daban los años, producto de todo el camino andado. Era una deferencia especial la que tenían las “viejitas”, de quienes tengo en mi imaginario la dulce sonrisa, las palabras de aliento, el respetarlas y darles el lugar e incluso ayudarles con las bolsas que cargaban. Así como escuchar sus historias, muchas de ellas que me atrapaban por un buen rato, porque echaban a volar mi imaginación, y así era mi relación con ellas, particularmente con Carmelita y Elvira, dos viejecitas abandonadas y vecindadas cerca de mi domicilio, cada una por separado, una vivía en un cuarto de azotea y la otra en la calle como indigente.

¿Por qué las abandonaron? A Carmelita porque la despojaron de sus bienes la familia de su esposo cuando éste murió y a Elvira, su marido la abandonó cuando enloqueció de dolor al morir su hija. Otra cosa más en común que tuvieron las dos, además de ser viejas, abandonadas, sin dinero, fue que las dos murieron solas en distintos momentos, sin nadie cerca, sólo los vecinos que se solidarizaron con ellas, con veladoras, flores y unas misas, porque de su entierro tuvieron que hablar al departamento del Distrito Federal para que se hicieran cargo de ellas. ¿A dónde fueron a dar si nadie las reclamó? y ¿Por qué? Seguramente a la fosa común, pero lo que sí recuerdo es que me impactó y les lloré, pues formaban parte de mis afectos y entorno inmediato, además de que iba con ellas a llevarles un taquito que mi mamá les preparaba y a platicar, sé que era algo que a ellas y a mí nos gustaba mucho hacer, también me hacía acompañar en ocasiones de mi hermana y una prima, cuatro años más pequeñas que yo.

Otra cosa que me llama la atención es que las viejitas, en la década de los 60 del siglo pasado, ya eran consideradas como tal mujeres de más de 50 años, cosa que actualmente, y para fortuna, veo y vivo diferente. Y es diferente porque con el aumento en la esperanza de vida, la disminución de la fecundidad, mayor escolaridad, así como mayor participación económica y los cambios culturales que han implicado, las mujeres llegamos no sólo a los 50, sino a los 60 o 70 en otras condiciones físicas, mentales y psicológicas, es decir, más independientes, autónomas, vitales e incluso

con uno o varios proyectos para continuar durante el tiempo que dura la vejez.

Pero esto es a la vez algo romántico, porque no todas las mujeres transitamos en estas condiciones hacia la vejez y, lo que entiendo, es que ante la imagen predominante del patriarcado, que impone seguir siendo bellas para los varones ocultando el paso del tiempo en nuestros cuerpos, para seguir siendo objeto del deseo que ya no inspiramos, por lo menos a la generalidad de los hombres, aun a pesar de sacrificios y agresiones hacia nuestro cuerpo. Además de continuar siendo un grupo de población que genera jugosas ganancias para la industria de la belleza y la salud.

Agradezco enormemente este curso que me permitió conocer una dimensión totalmente nueva para mí, la de la reinención de las mujeres sexalecentes, porque la palabra vieja no la aceptaba, la asociaba con cosas negativas, la declinación de la vida, la inutilidad, las enfermedades, el preámbulo de la muerte, lo cual es cierto, pero ya no sin derecho a proyectar, todo lo contrario, con ese derecho a proyectar cosas, las que pueden o no concretarse, pero seguir soñando y trabajando para lo que a mí me gusta, reinventándome y resignificando la nueva etapa de mi vida, que es la vejez.

Flop

Nunca he sentido discriminación por mi edad hasta ahora. Lo que sí he sentido es que las generaciones de *millennials* vienen groseras e irrespetuosas. Como crecieron con los derechos de los niños, cosa que considero muy importante siempre y cuando estén bien empleados esos derechos, y no como el querer demandar a los padres si no les compran la ropa o tenis de marca que quieren. Ahora se está presentando un *boom* de demandas a los profesores en la UAA por situaciones algunas irrisorias, es muy importante que se les indique al ingreso de las nuevas generaciones sus derechos y al mismo tiempo sus obligaciones.

November

Esa mirada edadista desde la mística de la juventud representa un lastre para nosotras y para los varones también. En una ocasión

una persona muy cercana a mí, me comentó en relación con una mujer mayor, “esta mujer debió haber sido muy guapa cuando era joven” y yo respondí, “¡todavía!”, “pero ya está vieja”, me dijo, y yo le respondí, “sí, pero sigue siendo hermosa”, y se quedó pensando con extrañeza. También está el comentario respecto a una mutua conocida en el sentido de que yo le comenté que estaba muy flaca, y después me reclamó, “¿por qué dices que está bonita si se ve muy fea?”, “yo te dije que estaba muy delgada, nada más”. No es nada extraordinario, es la mística de la juventud funcionando a totalidad, a todo pulmón, como decía una canción de mis tiempos. Incluso tengo que aceptar que a mí me cuesta trascenderla y todos los días estoy empeñada en ello.

Me veo en el espejo y me gusto y me acepto, las fotografías no me gustan tanto, pero ya voy generando estrategia con las fotos, mis mejores ángulos y esos rollos. Cuando estoy aquí con ustedes, cuando estoy impartiendo clases, me siento una mujer hermosa, y me gusta transmitirlo, como mujer, como socióloga, como feminista, porque ambas disciplinas están muy estereotipadas. Considero que es importante que nuestras estudiantes, y también los varones, adquieran una visión de que es posible realizar todo lo que queramos con éxito y que somos importantes, que nuestra autoestima sea alta, no importa la edad. Confieso que cuando me encuentro fuera de los espacios universitarios, me pesa más esa narrativa cultural, se me dificulta más ese verme y reflejarme desde la propia subjetividad de mujer mayor y borrar esas imágenes que la narrativa cultural nos brinda para pensarnos y nombrarnos. Es un trabajo de todos los días, pero ahí estamos empeñadas en reiventarnos.

Cristina

Mi etapa como mujer mayor la empecé a sentir a partir de los 35 años, la gente me daba trato de persona mayor. De una manera sutil, los grupos de jóvenes menores de 30 años me excluían al irse de fiesta en los eventos académicos. En realidad, no me ha afectado hasta ahora el ir envejeciendo, lo que sí me asusta es perder autonomía y no poder valerme de mí misma (no me gustaría ser una carga para nadie, espero retomar los consejos de AguaMarina,

nuestra compañera del curso, para no temer de antemano algo que no sabemos si ocurrirá).

Ahora que soy una mujer mayor, existen personas mayores en mi vida que requieren de cuidados especiales dado la edad tan avanzada. Una de ellas es mi madre, tiene tres años con demencia senil, vive con dos hermanos (uno divorciado y otro bohemio); en ocasiones son tres (porque tengo un hermano que va y viene cuando se enoja con la esposa). En las noches la cuida una de las dos señoras que se distribuyen los días para cuidarla, antes yo me iba todos los sábados, incluyendo la noche. Todos los hijos de alguna manera nos hemos hecho responsables de su cuidado y de sus gastos, cada uno tiene un día para cuidarla, yo voy todos los viernes. A pesar de la demencia senil, mi mamá no pierde su simpatía y sus recuerdos de su juventud, me percató que disfruta de la música de sus tiempos de antaño, yo le pongo a Agustín Lara porque se sabe sus canciones más conocidas y las disfruta como cuando era joven.

Mi interés por tomar el curso estuvo centrado en el acto de reflexionar sobre las implicaciones y problemas que conlleva el envejecer, proceso que supongo no es fácil de afrontar para nadie, y mucho menos para mí ahora que me he jubilado; sin embargo, creo que los temas abordados hasta este momento me han permitido contestar algunas interrogantes que a veces creí no tener en claro: ¿Cómo voy a llevar mi vejez? ¿Cómo enfrentaré la vida ahora que soy mayor de edad? ¿Qué construcciones debo hacer para seguir sintiéndome útil conmigo misma y con los demás? Algunas posibles respuestas a estas preguntas se han ido desvaneciendo y otras, aclarando; de alguna manera, el devenir temporal y la consecuente experiencia que nos deja ha sido definitiva para que estas percepciones vayan modificándose y redefiniéndose de acuerdo a las prioridades que les demos. Asimismo, la experiencia ajena, externada en las aportaciones de las compañeras y aunada al análisis de la bibliografía, las intervenciones y aportaciones de la maestra, me ha sido sumamente enriquecedora.

Igualmente, puedo decir que una de las enseñanzas que he adquirido en este curso es que debemos enfrentar la vejez con el respetuoso reconocimiento de la riqueza de este cuerpo viejo y sexuado, con la convicción de anhelar vivir para seguir atesorando

experiencias, tomar decisiones y ser responsables de ellas, pero, sobre todo, “vivir para vivir” (como Serrat lo ha dicho, poéticamente).

La pregunta de ¿cómo me gustaría autonombrarme? la respondería diciendo que me gustaría denominarme como una “mujer mayor”, dos palabras sencillas, pero con una gran carga de significado, pues los términos llevan implícitos no nada más la vivencia y su consecuente acumulación de experiencia, sino también la fortaleza emocional que el tiempo suele proveernos al enfrentarnos al proceso mismo de envejecimiento y darnos cuenta de cómo se van perdiendo algunas facultades físicas que pueden ser sustituidas por otras igualmente satisfactorias, tales como disfrutar más el tiempo libre, cosa que antes no se hacía, o bien, se postergaba por las atenciones a la familia; disfrutar más los quehaceres del hogar y pasar más tiempo con las personas queridas de la familia y, por supuesto, seguir recreándome con los hijos que, a pesar de que ya tienen las riendas de su propia vida, siempre serán nuestros pequeñines bien amados.

AguaMarina

Y bien, como soy practicante de taichí, tengo la *lentitud* como un valor, pues el movimiento lento nos hace ser más conscientes de éste, nos hace autoconocernos para ver cómo es mi movimiento, hacia dónde se dirige, de dónde viene. El movimiento verdadero, estoy convencida, es el que viene del corazón (no de la cabeza) y generalmente se dirige al servicio de los demás. El movimiento lento también es un movimiento que se parece más al de la naturaleza (y que podemos observar, por ejemplo, en el crecimiento de los árboles y las plantas en general) y al de los astros en el cosmos, en el que las estrellas y los planetas se mueven en movimientos giratorios sobre sí mismos y alrededor de otros, pero de una manera lenta (una manera que, dicen quienes la han escuchado, produce la *música de las esferas*).

Estoy en desacuerdo con el movimiento apresurado e inconsciente en el que nos ha metido el sistema capitalista en que estamos inmersas, en el cual el tiempo es oro y que valora predominantemente a los hombres sanos, jóvenes y productivos, en detrimento de las mujeres, los enfermos, los discapacitados y las

personas *de cierta edad* a quienes se considera improductivos para ese sistema, y por lo tanto inútiles. Así pues, no estoy a favor de la comida rápida, las prisas y el estrés que esa vida productiva genera y que nos ha hecho tanto daño. Soy partidaria del movimiento lento.

Por todo esto, y juntando mi sentir de *plenitud* con mi elogio de la *lentitud*, podría autodefinirme como una *mujer en plenitud* que busca convertirse en un modelo de envejecimiento con todas las virtudes de las que hablan las autoras que hemos leído, en especial Anna Freixas, con autonomía, interdependencia, sororidad, *affidamento* y una gran red de vínculos amorosos, constructivos y de cuidado mutuo con las mujeres que me rodean (en especial mis cuatro generaciones que coexistimos: mi madre, yo, mi hija y mi nieta, mis tías; así como con mis amigas y colegas) y que de esa manera podamos –en esta etapa de nuestras vidas– generar un cambio y sanar el mundo patriarcal en que nos tocó vivir y que, como historiadora, veo que últimamente está como dando patadas de ahogado.

Aunque no es mi modelo de envejecimiento, estoy de acuerdo con Jane Fonda (Ted Talks) en que la vejez no es el declive de la edad en una curva estadística, sino que es como una escalera que va en ascenso hacia otro nivel y en que es una edad en la cual, para saber a dónde vamos, hay que saber quiénes hemos sido. Sé que literalmente no se puede cambiar el pasado, pero sí resignificarlo y dotarlo de un sentido. En las narrativas de nosotras mismas, proveemos de sentido a nuestras vidas, y compartir narrativas ayuda a la reflexividad y a generar una conciencia compartida.

Agradezco a Consuelo Meza, conductora del curso “Reinvención de la identidad de las profesoras sexualescentes”, por idear este curso y por introducirnos en éste a la reflexión sobre las características de nosotras, las mujeres mayores de 60 años, y por hacerlo desde la perspectiva de género, cosa que además hizo muy bien, poniendo a disposición una buena cantidad de textos teóricos, todo con la intención de que desmantelamos estereotipos y mandatos de género impuestos por una sociedad patriarcal, y para llenarlos de nuevos significados y construir nuevas identidades y sentidos a esta etapa de la vida. También por su deseo de reflexionar sobre los imaginarios simbólicos en esta etapa y reinventarlos

para diseñar una ruta (descolonizada) a seguir. Agradezco también a mis compañeras del curso por compartir experiencias, miedos, duelos, esperanzas y ratificar mi idea de que aprendemos de y con otras mujeres, de que juntas tomamos consciencia y con ella aceptamos nuestra edad, desafiamos estereotipos y resistimos discriminaciones con creatividad, defendemos nuestra dignidad como mujeres mayores, reivindicamos nuestra autoestima y preservamos nuestra integridad. También valoramos la sabiduría y los saberes de nosotras, las mujeres mayores.

La corporeidad de las mujeres mayores

María Amalia

Un día llega la menopausia y no te parece tan mal; se te va un problema gordo y una incomodidad, dejas de estar pendiente de un calendario que no te sirve para decir en qué día estás sino cuándo te va a venir la regla. Liberarte de esas incomodidades te parece maravilloso. Pero no esperabas lo que vendría después, esos kilos de más, esa talla que sin saber cómo ha crecido y tú comes lo mismo. Y los sofocos. Un calor inesperado durante apenas 30-40 segundos que no puedes controlar y que en ocasiones es tan intenso e incómodo que te llevará con el tiempo a utilizar hormonas sustitutivas. Tu cuerpo empieza a ser otra vez un gran desconocido, y lo hace con la misma contundencia con la que lo hacía cuando te llegó la menarquía, pero en sentido inverso.

Lo que empezó como una alteración poco importante te cambiará la vida completamente, dejarás de reconocerte; cuando te vayas a probar una ropa te piensas cómo eras y te miras de repente en el espejo y la que recuerda tu cerebro no es la que te enseña el espejo. Entonces empiezas a pensar que eso no es tan pasajero como esperabas, que quizá tienes que entablar una conversación y saludar a la nueva persona en que te has convertido. Pero eso no es fácil. Todavía no puedes desprenderte de la otra, aunque la otra desapareció.

Entonces hay quien te habla de renacimiento espiritual⁸, y una oportunidad para tener paz y serenidad, pero no te suena bien. A esa tú con la que has vivido cincuenta años lo que le gusta es la actividad, el movimiento, la alegría a gritos, no la tranquilidad y la mesura.

Comienza el duelo. No puedes aceptar el nuevo cuerpo porque todavía lloras al que se fue y por eso intentas recuperarlo yendo a que te hagan un arreglito. Un poco de ácido hialurónico en el llamado código de barras, otro poco en las ojeras... pero los brazos se van cayendo, y el cuello no puede esconder la flacidez, y te das cuenta de que es imposible recuperar lo perdido, que es necesario aceptar a ésta que te enseña el espejo y hacer un nuevo pacto de vida con ella.

Todo lo llevas en silencio porque no puedes demostrar que algo tan frívolo te esté pasando a ti, tú no estás pendiente del espejo ni del qué dirán, ¿verdad?. Pero sí lo estás porque te has convertido en invisible. Las miradas que antes se paraban en ti ahora te traspasan sin verte, ahora miran a otras mujeres más jóvenes, sin arrugas, sin redondeces en las caderas y con la mirada más fresca.

Sabías que esto iba a llegar y creías que lo habías aceptado, pero no es verdad. No estás preparada para ver cómo en televisión te invitan a comprarte pañales para la gota que se escapa en lugar de ese bikini que tan bien te sentaba hace unos años; o ese pegamento para la dentadura postiza en lugar de esos zapatos de tacón que llevas más de diez años sin utilizar. Las mujeres de mi edad ya no somos objetos eróticos ni respondemos a la corporeidad deseable en el imaginario colectivo. Nos hemos convertido en mujeres mayores, o mujeres viejas, o demasiado adultas... Cada una utilizamos un nombre no porque nos guste el elegido sino por descarte, porque no nos gustan los otros. Cabe señalar que no lamentamos no ser ya objetos eróticos, lo que lamentamos es la estigmatización que se hace de nosotras, y esa nueva expropiación de nuestro cuerpo y placer. Ese imaginario cultural que lastima nuestra autoestima y nos cosifica como esos zapatos viejos que se lanzan a un rincón porque han perdido su brillo y ya no ajustan bien.

8 Germaine Greer (1991-1993). *El cambio. Mujeres, vejez y menopausia*. Barcelona. Anagrama.

Nos ha tocado reinventarnos desde la experiencia y la lucha de las conquistas feministas; hemos tenido que aceptar y querer a la amante que se ha colado en la casa mientras que la legítima todavía tiene la llave. Este inventarse lo hemos tenido que hacer con las hermanas, las sores que nos han acompañado en la lucha de las mujeres y nos han dicho que a ellas les pasaba lo mismo. Por fin nos hemos juntado para hablar y reconocer que tenemos ganas, ilusión y sobre todo tenemos vida, no queremos ser invisibles. Tenemos que reinventarnos a nosotras mismas y dibujar el nuevo camino para los años que nos quedan. Lo tenemos que hacer con las otras hermanas porque el camino no podemos ni queremos hacerlo solas. Somos nosotras.

Estrella

¿Cuántas veces hemos sido discriminadas, invisibilizadas? Ya que dentro de la historia nuestra cultura nos valora como objetos sexuales, cuántos de esos elementos discriminatorios nos han dejado heridas, estas heridas sociales que lastiman nuestras emociones y que de alguna manera nos llevan o nos han llevado a un duelo. Cada una tenemos diferentes duelos, por ejemplo, el de haber perdido la lozanía de la cara con la aparición paulatina de tantas arrugas, las canas, el engrosamiento del cuerpo, etcétera.

De alguna manera, en realidad yo no lo había percibido de esta forma, porque va sucediendo de poco a poco, un día unas canas, arrugas, cara colgada, lonjitas, en fin, en qué momento aparecieron todos estos signos de vejez que nos van dejando duelos por estas pérdidas de nuestra lozanía y cuerpo firme. En fin, hemos manejado todo esto en este curso, en el cual hemos estado haciendo conciencia de estos fenómenos que, aunque no sean nada gratos, es irremediable que sucedan, y nos está sirviendo para, en un momento dado, revalorar, reinventar a esta nueva mujer vieja.

Y, como en algún momento dice Marta Holstein, no quiero estar sacrificando mi cuerpo para seguir con los estereotipos de la mujer que solamente es tomada como objeto, este tipo de objeto sexual que los hombres valoran únicamente por la juventud, el cuerpo esbelto, la cara lozana y la piel joven.

Claro que es importante cuidar nuestro cuerpo y nuestra salud, hoy más que nunca, ya que el cuerpo se ha deteriorado, las canas han aparecido, nuestra cara se va llenando de arrugas inexplicablemente, por eso más que nunca debemos de tener mucho cuidado con nuestra alimentación y ejercitarnos, pero no por estética, sino realmente por mantenernos sanas y en el mejor estado posible en esta nuestra sexalecencia. Debemos de envejecer de una manera gozosa, plena y con aceptación. Es importante resignificar nuestra identidad como nuevas mujeres viejas, valiosas, plenas y felices.

Es muy grato y reconfortante cuando otra mujer reconoce y te hace saber que admira lo bien y guapa que te conservas, el escucharlo de un hombre es grato, pero el escucharlo de una mujer es todo un halago. Creo que ahora que soy mayor, y llamo todavía un poco la atención a algunos hombres, me da cierta pena, aunque claro que acepto que me siento halagada también, ya que la vanidad se hace latente en la mujer a cualquier edad. Acepto mi cuerpo y me siento orgullosa, tiene encantos, lo cuido, ejercito y me alimento adecuadamente, y creo que es el resultado.

Es irremediable que los cambios se den en el cuerpo, en la cara, en todas nuestras células, aparecen las canas, las arrugas, envejecemos sin notarlos siquiera, con el día a día nos descubrimos una y otra cana, una y otra arruga, los rollitos o lonjitas que antes no estaban, pues bueno, ni modo, es el precio de vivir 60 años y más. Aceptarlo, no queda otra, me recordé ahora de este dicho, “ajo y agua”. Por eso hay que vivir plenamente, como si éste fuera el último día, a pesar de éstas y otras limitaciones. Hay que abonar o invertir para nuestra vejez, haciendo ejercicio y cuidando nuestra alimentación, así como nuestros sentimientos para vivir mejor.

En mi época de abuela he superado muchos de esos estereotipos que me estigmatizaban, desde nuevos elementos simbólicos, ser abuela joven, guapa, activa, dinámica y trabajadora, cosa que en mi familia, para variar, fui la primera en hacerlo.

¿Y la autoestima qué? Otro tema por más interesante, yo observaba desde niña que mi mamá sólo era para tener, cuidar y mantener hijos, quien mandaba en casa a rajatabla era mi padre, mamá sólo obedecía, su autoestima era casi nula o muy baja; era tener todos los hijos que Dios les diera, y le dio nueve. Con la tercera y

la sexta estuvo a punto de morir, pero nada, había que seguir, así era, y todavía tuvo dos hijos más.

Las dos más grandes éramos como otras pequeñas madres, nos encargábamos de parte del aseo y parte del cuidado de los más pequeños. Recuerdo todavía que mi madre me decía “no sales a jugar hasta que duermas a la niña”, cada que mi hermana mayor y yo nos dábamos cuenta de que mamá estaba embarazada, nos molestaba mucho. Con dolor observaba cómo mi madre era tan sumisa y sufría, ella ya no quería hijos, tenía miedo, pero no podía hacer nada, su autoestima por los suelos no se lo permitía, sé también que esto no me gustaba y en silencio me decía para mis adentros “yo no quiero ser como mi mamá”.

Como ya comenté, cuando tenía 52 años me titulé de la segunda carrera; ya era abuela, tenía mi primer nieto, qué sensación más bonita este amor que se le da a los nietos, que es distinto al de los hijos porque es un amor más relajado; nosotras, las abuelas, amamos, consentimos, apapachamos. Los padres educan, ya no tenemos nosotros esa responsabilidad, –¡juj, qué bien!–, ahora disfruto permitir a mis nietos cosas que a mis hijos no les permitía, era mucha responsabilidad, porque estaban de tiempo completo conmigo y había que formar gente de bien. Cuando mis hijos volaron, porque afortunadamente sus alas eran fuertes, volaron antes de casarse, así que, para yo no sufrir el síndrome del nido vacío, decidí volver a estudiar. Se me presentó también la oportunidad de diplomarme en el Tec de Monterrey como instructora de hatha yoga. Ya había sido yo adepta durante 10 años, así que ahora se me invitó a hacer el diplomado, yo no tenía en realidad interés, pero a instancias de mi hija acepté. Me dijo, “mamá, no estorba el tener otro papelito, adelante, tómalo”. Ella estaba haciendo la maestría en Barcelona y significaba no mandarle dinero, me dijo, “no importa, tú toma tu diplomado”, y lo hice, cosa que agradezco mucho, ya que he tenido grandes satisfacciones, también este oficio o carrera o como se le pueda llamar me ha dado dinero a ganar y muchas satisfacciones, con resultados óptimos integrales en mi ser.

A partir de los 50 años, más o menos, es que aparece la menopausia y probablemente tengamos 30 años por bienvivir, justo se trata de esa resignificación. Durante mucho tiempo se dijo que

con la menopausia las mujeres quedábamos huecas, vacías, que ya no servíamos, se nos consideraba únicamente como hacedoras de hijos, ¡mentira más grande! Claro está, depende de cada mujer. Es ahora cuando somos expertas en las artes del amor, nos podemos dar la oportunidad de experimentar y conocer cosas nuevas sin miedo al embarazo; por supuesto que viene la disminución de producción de hormonas y con esto los problemas físicos que esto provoca, bochornos, vagina reseca, subida de peso, mal humor, etcétera. Pero hay muchos profesionistas para coadyuvar con este trance.

La menopausia me llegó a los 50 años, aunque para mí no fue gran problema el menstruar porque era de las privilegiadas que solamente menstruaba 3 días, y muy escaso, así que no significó gran problema cuando estuvo ahí. Pero claro que la llegada de la menopausia significó mayor libertad, ya no te embarazarás y el uso de tu sexualidad es mucho más libre y pleno. En el climaterio, tampoco he tenido grandes problemas, probablemente se deba a mi alimentación basada casi en frutas y verduras, mucha soya, tofu, etcétera, o simplemente a mi genética, pero yo no la odio, no detesto ser climatérica, simplemente es una etapa más de mi desarrollo, una etapa más de vida. Aunque claro, he tomado también la ayuda de otras profesionales de la salud, ginecóloga, psicóloga, en fin, lo que se ha necesitado, porque en algún momento aparecen crisis existenciales.

Éste es el momento de revalorizar y concentrar en nosotras mismas la atención que probablemente antes no poníamos porque estábamos ocupadas en tener, cuidar y criar hijos, ahora nos toca, ya sin miedo, querernos y cuidarnos, vivir esta nueva etapa con nuevos sentidos y propósitos definidos desde la recuperación de la centralidad.

Lluvia

Las reflexiones de este curso me han puesto a pensar en la importancia que tiene amar mi cuerpo, respetar mi cuerpo y cuidar mi cuerpo. Hasta el momento he hecho esto sin darme cuenta, pero, tal vez, no me he cuidado tanto. Aunque afortunadamente he sido sana, estoy valorando la importancia de cuidar mi cuerpo, hacer-

me el papanicolau y la mastografía (porque hace mucho que no la hago); hacerme un chequeo general (como sí lo hace mi esposo), mejorar mi alimentación y buscar espacios para hacer algún ejercicio, por eso le pregunté a AguaMarina sobre el taichí. Mis hijas van al gimnasio y mi esposo camina, y aunque seguido me invita, algunas veces no puedo porque salgo a trabajar y otras por flojera.

Entonces, mi tarea es hoy tratar de cuidar mi cuerpo y cuidar mi salud, pues los años van haciéndome más propensa a las enfermedades. Estoy, ahora, consciente de que mi vejez dependerá en mucho de cómo me cuide desde ahora, pues a lo largo de mi vida he tenido mucho trabajo y mucho estrés.

Ave

Respecto a mi imagen corporal, como ya he comentado, me considero muy sencilla, hay cosas básicas que cuido, alimentación, limpieza, bien planchada, mi peso, aunque esto último, con los años, me ha costado más trabajo mantener el peso con el que me siento cómoda, aunque el cuerpo, por supuesto, ya no es el mismo. Últimamente he hecho el ejercicio de verme en el espejo y no me gusta mucho lo que veo, debo trabajar en eso, ya que tengo que reconocer que el cuerpo cambia.

¿Cómo está mi autoestima? Creo que recuperándome, por mucho tiempo estuvo fuera de mí, el contexto me ganó; sin embargo, son de las cosas que no había hecho conscientes. Creo que debo trabajar mucho en ello, la menopausia llegó hace cinco meses y siento que con ella llegaron las pérdidas, de lo que pude haber hecho y no hice. Debo resignificar muchas cosas para recuperarme, por años la prioridad fueron mis hijos y ahora lo son, pero no a costa de lo que yo quiero. Sobre todo, a raíz de vivir la menopausia, la que irremediablemente llegó este año.

Los bochornos, duele aquí, duele allá, hasta tristeza repentina, creo que son lo que más he resentido, además estoy en un proceso del crecimiento de mis hijos y a ellos me he dedicado los últimos 25 años de mi vida. Aunque tengo que reconocer que la llegada de mi pareja a mi vida, hace 11 años, me dio vida, sentí que me rescató de un abismo, como si estuviera a punto de caer. Es un hombre maravilloso, y la verdad no tenía mucho ánimo para

comenzar otra relación; sin embargo, darme la oportunidad, con cautela, por supuesto, ha sido uno de mis grandes aciertos.

Isadora

Sobre mi imagen y autoestima puedo decir que inicié esta vida sintiéndome no bonita y poco inteligente cuando era niña, después me viví como atractiva, luego como bastante atractiva e inteligente. Ahora me vivo como una mujer inteligente, con personalidad y muy afortunada, ya que mi esposo me sigue viendo bonita y me lo dice. Mi autoestima, en mi lógica, ha ido evolucionando, creciendo de acuerdo a como me he ido viviendo.

Me cuestiono sobre las que han sido consideradas por otras mujeres como transiciones de libertad, la primera la menopausia. Para mí fue, como es considerada en el libro *Mujeres del siglo XXI*: “digan lo que digan NO es un hecho central en la vida de la mujer, es un proceso natural del ciclo vital sin ninguna importancia trascendental” (263, 264). Creo que fue así porque, por un lado, para mí, siempre ha sido más importante ser persona, soy persona antes de ser mujer, y por otro, en esa época realizaba mis estudios de doctorado; quién tenía tiempo de pensar en menstruar o dejar de hacerlo. Yo estaba muy ocupada y realmente disfrutando todo ese aprendizaje y la experiencia de estar en el extranjero.

María

Ya soy parte de este grupo etario y otros más parciales que me hacen sentir que aún no, que me faltan unos meses, como si esto fuera así de mecánico. No, no, me digo, en las nuevas etapas se va incursionando poco a poco, paulatinamente y de esta manera, es como realmente me he estado incorporando a esta etapa de la vida, sin querer darme cuenta, sólo hasta que alcanzo a atisbar mi imagen en el reflejo de un aparador o un espejo y, como no queriendo reconocer mi propia imagen, todavía me regreso para constatar si efectivamente, ésa que se ve ahí, soy yo, la dueña de esa imagen y me digo: “¡Ah, caray! ¡Cómo han pasado los años!” Y es que, como bien dice Consuelo, llevamos en nuestro imaginario la imagen con la que nos quedamos tiempo atrás, nos aferramos

a ella como si el tiempo no hubiese pasado, ¡y vaya sorpresas te da la vida! Y es que, en ese momento, nos vemos de forma inesperada, nos agarra desprevenidas, sin habernos dado un pequeño zarpazo siquiera para no aparecer “tan mal” como interpretamos en esa imagen que estamos viendo.

En cuanto a mi imagen corporal, me acepto, me gusto, aunque ahora que he subido varios kilitos, no me siento muy satisfecha que digamos, no me gusta, pero no me doy tiempo para hacer ejercicio, aunque es algo que tengo que retomar, pues el ejercicio me ha acompañado desde adolescente y ahora que voy para la vejez tengo que echarle más ganas, porque como bien decía mi abuelo materno: “el que no se mueve, se tulle”, así que a darle “que es mole de olla”, aunque por cuestiones de lesiones físicas no pueda hacerlo con mucha soltura.

En lo que se refiere a la autoestima, considero que sí me acepto, me quiero, me reconozco; soy una mujer con determinación, autonomía, tenaz, alegre y amorosa, con mis defectos, pero abierta a reconocerlos y a tratar de trabajar en ellos para ser una mejor persona, como mujer, como madre, como esposa, como amiga, como compañera de trabajo, como profesora, bueno, en los ámbitos en los que me toca desempeñarme.

Flop

Es completamente entendible que el cuerpo vaya cambiando con el transcurso de la vida, quien no lo acepta, no acepta que así es la vida, lo único que queda es cuidarnos lo mejor posible. Lo importante es arreglarnos de forma que nos sintamos a gusto con nosotras mismas, por lo general en edades adultas y de vejez, queremos estar a gusto y presentables, con nuestra ropa y calzado, pero para nosotras mismas.

La autoestima tiene que ver con el amor a uno mismo. La autoestima se va cultivando, creo que no es algo con lo que se nace. No tengo más que decir al respecto.

Cristina

La menopausia me llegó a los 50 años. Yo sólo la sentí porque me sentía triste y lloraba de cualquier cosa; afortunadamente, pasó rápido (eso duró aproximadamente un año, sentía bochornos, pero muy leves y esporádicamente).

Estoy consciente, y lo asumo con valentía, de la pérdida física y fisiológica de nuestro cuerpo, porque es un proceso de la naturaleza. Estoy agradecida con la vida por haberme dejado llegar ahora con salud y con ganas de seguir viviendo (especialmente por permitirnos a mi esposo y a mí formar una bella familia de dos hijas y un hijo, que ya pueden por sí mismos, vivir sin nosotros).

Yo me acepto como soy, con la silueta que tengo, creo que el canon estético es una regla impuesta por la sociedad machista, la regla de las proporciones de las dimensiones para obtener la belleza ideal, como lo establece la referencia de Leonardo Da Vinci en “El hombre de Vitrubio”. Sé que pocas personas nacen con esas características. Claro, no me hubiese molestado por ser más alta y más bonita, pero ya soy así, por lo que me acepto con las imperfecciones que tengo, tengo la obligación de cuidarlo y agradecerle a mi cuerpo la capacidad de disfrutar los sentidos: ver, tocar, degustar, escuchar, sentir y oler. Gracias a ellos que me permiten conectarme y sentir la vida con plenitud, a la par que me hace disfrutar de mi sexualidad.

November

Yo me veía y me gustaba, una bonita figura, mi cabello era largo y lacio, un poco de maquillaje, nunca me pinté mucho. Me gustaba coqueta, siempre me vestí con pantalones de mezclilla ajustados y faldas largas. La menopausia me llegó a los 54 años, yo tuve a mi hija a los 46 años. Entre los 44 y el nacimiento de mi hija, tuve 3 embarazos y el doctor no lo podía creer, me decía ¿cómo? Abortaba a las 8 semanas y otra vez volvía a quedar embarazada y a las 8 semanas, de nuevo. El médico no daba crédito, ¿qué es esto?, la primera vez me dijo, “si ya no le viene su menstruación, usted no se preocupe, no es que esté embarazada, es que ya va a entrar a la menopausia”. Cuando nació mi hija, en la primera cita posterior

me preguntó “¿y va a querer otro? Porque si va a querer otro, éste es el momento”, así es como él me veía, “y si no va a querer otro, tiene que tomar anticonceptivos porque va a seguir teniendo”. Elegí a mi hija y tomé anticonceptivos.

Ya con nuestra hija, nos gustaba ir a la playa, desde que era bebé hasta el presente le fascina la playa, a su papá también. Él siempre me decía, porque yo me quejaba de los cambios en mi cuerpo, de que estaba engordando: “mira esas mujeres viejas, gringas con sus bikinis, a ellas no les importa, ellas se ven bien” o “mira esa señora con su cabello cortito y sus canas, se ve bien”. Él me estaba diciendo que los años no importaban y que se veían bien o que a él no le importaba.

A partir de la menopausia empecé a luchar con el cuerpo, y mi hija, que estaba chiquitita, me preguntó, “¿qué le está pasando a tu cuerpo?”, yo, como buena feminista, le mostré un libro, *El cuerpo de la mujer*, en el que se ven imágenes de cómo es el cuerpo de la niña, de la adolescente, de la mujer en plena madurez y de la mujer después de los 50 y más. Y le pregunté “¿ves estas imágenes del cuerpo?, ¿como cuál es es mi cuerpo?” Y lo señaló y le dije que mirara lo que decía abajo, correspondía a mi edad. Le mostré la que correspondía a su edad y le dije “el cuerpo se va transformando y va cambiando, yo estoy aquí, y una tiene que aceptar su cuerpo”. Escribo esto y me doy cuenta cómo desde chiquita traté a mi niña como una adulta. También que, a pesar de los repetidos señalamientos de aceptación, me ha costado enormemente asimilarlo. Yo me decía, soy feminista y trabajo la identidad femenina, sé que los cambios en el cuerpo y nuestra imagen corporal son normales e inexorables, no hay quite, y ¿por qué me duele? A mí no me tiene que doler, no me debería doler y me duele, a mí me duele el duelo del cuerpo. Luego llega el momento de aceptación y te dices: bueno ya estuvo, ya me creció esto, ya me creció acá y una piensa que así se va a quedar. Pero luego pasan 5, 6, 7, 8 meses, un año o dos, y de repente te volteas a ver y te dices, ¿pero en qué momento? Y así es, el cuerpo sigue y sigue y sigue cambiando y sigue cediendo y una tiene que trabajar siempre, siempre. Sí me ha costado ver mi cuerpo cómo se ha ido transformando, de repente me salió una especie de olán en el abdomen, la herencia de mi mamá, ese olán es de mi mamá; cuando me pongo crema en las

piernas ¡aquí está mi mamá! Y luego yo digo, ¡pero, mamá! Ahora cuando me veo en el espejo practicando mi yoga o taichí, ahí está la imagen de mi mamá y me reconcilio.

La literatura consigna que, con la menopausia, la mujer va acumulando peso, 2 kilos por año y eso es de lo más normal. El cuerpo cambia y la grasa se mueve al vientre y pierdes músculo en el cuerpo. No es que una sea irresponsable y descuidada, como te hace sentir la narrativa cultural, es que así es, y no quiere decir que te abandones a la suerte de la biología, sino que debes estar consciente de ello y no castigar tu cuerpo y autoflagelarte.

Sexualidad: estigma y silencio

Estrella

Hay tantos secretos y silencios en torno a la sexualidad de las mujeres mayores. Reconfirmé hoy que el erotismo en la vejez es perfectamente permitido, incluso se debe tener, sólo un poco modificado. Se ha tenido la idea de que la genitalidad es únicamente la sexualidad, y nada, tenemos un órgano muy grande que es la piel y en toda ella podemos manifestar nuestro erotismo, que en esta época es un poco más apaciguado, más tierno, más de acompañamiento, más de apacarar, de acompañar, de cuidar.

Lastimosamente en muchas ocasiones se ha dicho que, si la mujer es interesada en el sexo, en lo sensual, se le considera como una casquivana, frívola, sucia, etcétera. Para nuestra buena fortuna aquí hemos visto, con las lecturas, videos y expertos en el tema, que esto es un error. El hablar claramente y abiertamente con nuestra pareja, nos da la opción de disfrutar con gozo y placer más ampliamente, tener ese gozo al que tenemos derecho, a vivir plenamente nuestra sexualidad y erotismo aceptando el paso del tiempo en nuestro cuerpo.

Inclusive se ha mencionado cómo en los matrimonios donde ha imperado la imposición de lo tradicional y lo conservador, en donde el varón es el que dicta el ritmo, el qué y el cómo de las relaciones sexuales, ha contribuido a que las mujeres sean

frías o, bien, no hayan tenido el placer de disfrutar de los orgasmos. Ni qué hablar del auto placer, es un tema tabú, ahora afortunadamente en foros como éstos, lo podemos hacer sin restricción, ojalá que también se practique y a quien no le provean placer que se lo autoregale. El caso es que es conveniente reinventar a nuestra edad y reconstruir nuestra sexualidad para tener disfrute.

El concepto de amor va de la mano con el sexo, es algo que con el paso del tiempo va cambiando, se transforma en un amor más tierno, más de acompañamiento, más ágape. Cuando éramos jovencitas, la virginidad era algo sagrado para las mujeres, mejor dicho, para los hombres. Exigían que con quien se casaran fueran vírgenes, pero ellos podían ser experimentados y nadie les decía nada. Ese estigma tan terrible con el que nos valoraban los hombres, afortunadamente ha cambiado también a través de los años, gracias al feminismo. Mi padre era tremendamente celoso con sus seis hijas. Había que llegar virgen al matrimonio, ni por error imaginaba lo contrario. Caray, dos de sus hijas fueron descatadas en ese aspecto y tenían relaciones con sus novios, ahora esposos. En cambio, yo esa parte sí la acaté, llegué virgen al matrimonio, no había visto un pene, no sabía del clítoris. Corrí con la gran suerte de elegir muy bien a mi marido y juntos aprendimos, descubrimos y disfrutamos de nuestra sexualidad. Nos dimos la oportunidad de cualquier cantidad de locuras, que estaban fuera de los cánones, con tal de proporcionarnos placer mutuamente.

Esta libertad desde mi cuerpo femenino, al que me daba permiso de investigar, de innovar, de experimentar, con un compañero cuidadoso, amoroso, que da placer para luego esperar recibirlo, con todo esto sigo dándome cuenta de que soy heredera de esa revolución social del movimiento de los 60. Somos sujetos que queremos y damos amor y placer.

Ave

La sexualidad para mí siempre fue un tabú, a tal grado que de hecho no se hablaba ni siquiera del embarazo de mis hermanas. Yo recuerdo que sólo veía bebés y no sabía ni dónde ni cómo. No recuerdo una plática con mi mamá respecto a los aspectos sexua-

les, incluso en mi desarrollo, una hermana mayor fue la que me mandó a la tienda a comprar toallas sanitarias cuando las ocupé y sin mediar explicación alguna, solamente me dijo, “bienvenida a la tortura mensual”. Bendito libro de texto de 6° de primaria que me dio información que nunca había recibido.

Actualmente disfruto de mi sexualidad en todos los sentidos, trabajo en cómo verme, sentirme bien y disfrutar, ahora, a partir de la menopausia, sin riesgos, más libre.

María

Logré con mi pareja construir una relación satisfactoria tanto en el plano sentimental como en el sexual; nos acoplamos muy bien, experimentamos y gozamos intensamente.

Flop

Creo que quien ha gozado de la sexualidad y erotismo durante su vida, podrá gozar de la sexualidad y erotismo en la edad adulta y vejez. Para los hombres es terrible que dejen de tener erecciones, ellos no comprenden que la pasión y la ternura siguen en pie. He tenido compañeros que me dicen, “aprovéchame, que dentro de poco ya no se podrá”. A veces creo que esa postura de que ya no se podrá, los lleva a buscar hasta por debajo de las piedras tener sexo mientras pueden.

Para la mujer, en general, el amor y el sexo van de la mano, claro, habrá sus excepciones. En los hombres no es así, ellos diferencian entre sexo y amor. De tal forma que pueden andar picoteando por todas partes. A veces pienso que esta sociedad está hecha por y para los hombres, de tal forma que las mujeres no anden picoteando por todas partes, porque entonces no aceptarían a los hombres que no las satisfacen. Si fuera permitido a las mujeres tener sexo por todas partes, ellos tratarían de ser mejores en ese aspecto y no sólo saltar sobre la mujer, satisfacerse y dormirse.

Claro, la mujer que tiene sexo por todas partes debe cuidarse, desde contraer enfermedades venéreas hasta quedar embarazada; el contraer enfermedades venéreas es para hombres y mujeres, pero quedar embarazada sólo de la mujer y es ahí donde está el

problema, ya que el aborto está penado en México. Sólo se acepta el aborto por violación si es que la legislación del lugar lo permite. De hecho, la mujer queda embarazada para toda la vida, es decir, deberá cuidar a los hijos casi de por vida con todo lo que implica en el aspecto económico y de cuidados.

En el caso de mujeres menopaúsicas, ya no existe el problema del embarazo, pero a la mayoría de hombres ya no les llamamos la atención. Mientras que dentro del matrimonio es una oportunidad para experimentar y gozar sin temor a concebir, y aquí radica justamente la inventiva de una pareja sin tapujos y digo pareja porque ambos tienen que estar de acuerdo, de otra forma no funciona.

Debido a la histerectomía que me practicaron a los 42 años por presencia de miomas y sangrados constantes entre menstruaciones, pude gozar de mi sexualidad sin miedo alguno, fue maravilloso dejar de menstruar, me sentí libre, llené una bolsa con todos los Kotex y tampones de todos tipos que tenía en la oficina, en la casa, en el coche y en mi bolsa y los regalé.

No es que no haya gozado mi sexualidad desde antes, pero siempre había que estarse cuidando de no quedar embarazada. Sabía que estaba en mi periodo sólo por dolor en los senos y no me enteré cuando llegué a la menopausia, hasta que empecé con bochornos como a los 53 años, lo que me permitió un periodo aproximadamente de 10 años de libertad y gozo sexual sin preocupación alguna.

Hoy en día, a mis 60 años cumplidos, aún gozo de mi sexualidad, sólo que ahora debo usar lubricantes y geles para disminuir la resequeidad vaginal. No sé durante cuánto tiempo podré seguir así, pero siempre he dicho que existe un sinfín de opciones diferentes para canalizar el deseo, que dicen se pierde o se va perdiendo, la cuestión es dejar volar la imaginación en pareja con mente abierta.

Isadora

Mi esposo siempre me ha hecho sentirme profundamente amada y hemos disfrutado nuestra sexualidad, claro, con su paréntesis por mi situación de salud del año pasado, pero que hemos podido reiniciar ahora con mayor cuidado y entrega.

AguaMarina

También hemos visto que en nuestra cultura, la vejez está asociada con decrepitud, y que se cree que el erotismo y la sexualidad decrecen.

H3: Eso es falso, de toda falsedad. Yo sigo con mi marido dándole vuelo a la hilacha, aunque sí uso un gel para la sequedad.

H2: A mí me pasa igual. Aunque menos seguido...

H3: Y más despacito y con cuidado... jijiji...

AM: Pues a nosotros nos pasa que encontramos nuevos paisajes en territorios ya explorados, jajaja

H1: Pues yo, desde que me divorcié, no encuentro pareja. Tampoco es que ande buscando, pero es que de mi edad ya están todos pelones y panzones, o están muy conflictuados con su ex y con sus propios hijos.

AM: Y qué pasó con el peloncito aquel.

H1: Todavía no se desconectaba bien a bien de su ex, así que lo dejé por la paz.

H2: Pues mi amiga Sutanita, que también es divorciada, tiene una pareja sexual al que ve nomás cuando les da la gana.

H1: Pues está bien, pero a mí el cura me dijo que no podía co-mulgar si estaba arrejuntada con alguien que no fuera mi marido.

AM: Pues cambia de confesor.

H3: Pero qué flojera andar buscando pareja, sabrá Dios sus vicios y enfermedades venéreas. Ya ven a Manganita que todavía no sale de la gonorrea que le transmitió su propio marido.

H2: ¿Y sigue con él?

H3: No. Se le prendió el foco y lo dejó.

AM: Aquí una autora que leímos [Anna Freixas] dice que las relaciones largas pueden tener algunas ventajas, como envejecer juntos, aceptar las diferencias, cultivar una relación ya más fortalecida porque has perdonado y te han perdonado, tienen un pasado común compartido, cuidan nietos juntos, etc., etcétera.

H3: Yo agregaría que a veces tiene uno sus chistes internos y se ríe uno muy a gusto.

H2: Y es importante no caer en la rutina y no perder la capacidad de asombro.

H1: Pues todo depende del marido que te haya tocado.

H2: Es cierto. En nuestro caso, nosotros pasamos por unas crisis gordas, pero ahora pues ahí la llevamos. Y eso de la sexualidad, yo creo que es como los buenos vinos, que entre más viejos tienen más sabor. Pero también depende de que cuides tu cuerpo y hagas ejercicio.

Los vínculos: amor, pareja, amistad, sororidad

Amor

Estrella

Ya se ha hablado de que con el paso de los años ese amor apasionado, avasallador, cambia, se va modificando, ahora es un amor más maduro, menos interesado. Se ha convertido en acompañamiento de apoyo, de apapacho. Se sabe que la rutina y la cotidianidad lo desgasta, por eso es importante encontrar cosas que puedan gustar e interesar a los dos, como caminar, nadar, bailar, viajar, escuchar música o ver una película que sea de interés mutuo.

Ahora que yo he experimentado el amor a los nietos es algo fantástico, no sé cómo describirlo, no es igual que el de los hijos, el de los nietos es desinteresado, de fines de semana, de ratitos, sin tanto compromiso porque ése es de los papás, pasan conmigo algunos fines de semana o algunos días que los padres tienen algún compromiso social o de trabajo. Cuando mis niños están en casa me convierto en otra niña, hacemos pijamadas, vamos al parque, salimos a andar en bicicleta, de repente hacemos algo a escondidas, siendo cómplices abuela y nietos.

Es conveniente reaprender el amor para poder amarnos y poder darlo como ya se ha mencionado. Históricamente hemos sido asignadas como cuidadoras, sí, en realidad creo que así es, cuando los hijos son pequeños, se les cuida; a los esposos cuando se enferman, se les cuida; a los nietos se les cuida también, a los

padres ya ancianos, por supuesto; además, es obligación moral y legal cuidar a nuestros padres ancianos. Hasta ahora a mi madre, medio la cuido, o mejor dicho, la acompañó a viajar cada miércoles a dormir. En realidad, ella a sus 83 años, es autosuficiente todavía.

Lluvia

Como lo muestra mi narrativa, mis tres hijos y mi esposo, son mis tesoros. Ahora que ellos han crecido, mi esposo y yo hemos fortalecido nuestra relación de pareja y, de manera consciente, cultivamos nuestros afectos expresamente: salimos a tomar la copa, a bailar, solos o acompañados con alguna otra pareja, casi siempre mi hermana y su esposo, quien es primo de mi esposo. Nosotras hemos sido muy unidas desde niñas y ahora que ellos (los tres) están jubilados, vivimos con verdadero júbilo nuestras relaciones de pareja.

Con mi esposo, viajamos, paseamos, salimos al cine, a bailar o a tomar una copa. Él, sabedor de mi romanticismo, se ha preocupado por ser más detallista, tanto en la vida diaria como en la intimidad. Aunque yo me casé muy enamorada de él cuando no era tan buena persona (era coqueto, amiguelo, desatento...), hoy me siento plena en mi relación de pareja y percibo en él mayor interés y amor que en el pasado; creo que estamos en un momento muy bueno, como pareja, pues, aunque sigue trabajando en su despacho, la jubilación le permite tener más tiempo para mí. Gusta de estar con toda la familia, pero expresamente busca momentos y situaciones para que estemos solos y poder platicar de nuestras cosas y disfrutar de nuestra compañía, hacer proyectos juntos y platicar de nuestros problemas y de cómo nos sentimos.

Ave

Estoy en un proceso de crecimiento de mis hijos y a ellos me he dedicado los últimos 25 años de mi vida. Aunque tengo que reconocer que la llegada de mi pareja a mi vida hace 11 años, me dio vida, sentí que me rescató de un abismo, como si estuviera a punto de caer. Es un hombre maravilloso, ahora pienso y la verdad no tenía mucho ánimo para comenzar otra relación; sin embargo, dar-

me la oportunidad, con cautela, por supuesto, ha sido uno de mis grandes aciertos. Derivado de mi relación, acordamos vacaciones con mis hijos, con sus hijos, todos juntos y, por último, solos. La última parte me costó mucho, sufrí dejarlos, esa imagen de madre perfecta, comida todos los días, ropa planchada, casa limpia y aparte mantener económicamente mi hogar, no ha sido cosa fácil.

Me ha agobiado en los últimos 12 años la tranquilidad de mis hijos, ha estado por sobre la mía. Mis hijos no me lo han pedido, yo he tomado la decisión de que mi bienestar es después del de ellos, pero necesito encontrar ese punto en donde ellos estén bien y yo también. Tengo que reconocer que me encantaría dejar de correr de casa en casa. Creo que hasta ahora lo estoy pensando, hice la promesa de que hasta que se fueran mis hijos haría mi vida común con otra persona, pero ahora me pregunto, ¿y lo que yo quiero? ¿Y lo que yo necesito? ¿Por qué es más importante lo que otros sientan? Realmente no lo sé. Porque simplemente ha sido decisión mía. No deseo un papel que me llame esposa, aunque para algunas personas creo que eso es importante, para mí no.

Isadora

Recientemente tuve un fuerte problema de salud que me hizo vivir el profundo amor incondicional de mi esposo, mis hijos, mis hermanos, mis padres y más familia; asimismo, conté con la ayuda y apoyo moral de personas lejanas y hasta desconocidas. Sin embargo, también me hizo ver las pocas amigas verdaderas que tenía, algo que fue muy doloroso, por lo que decidí buscar espacios para poder iniciar nuevas amistades. Valorar y cultivar nuestras relaciones siempre es importante, pero ahora lo vivo como vital.

Comparto que lo que hagamos en el terreno del alma, como dice en *Las brujas no se quejan*, será lo más importante para la etapa final y “que al final de la vida caemos en cuenta que las únicas cosas que valieron la pena fueron la familia, el amigo genuino, creer en Dios y una serie de experiencias que nos dieron crecimiento personal (del curso “Educar desde la conciencia de mi ser”), por lo que doy gracias desde lo más profundo de mí.

María

Me he movido hacia afuera a pesar de tener conflicto con los tiempos familiares desde la familia de origen, con la que formé con mi esposo desde hace 33 años y 6 de novia, casi 40 años. Pero mi participación política es un espacio que he defendido y sigo defendiendo, porque es parte de mí y de lo que considero da sentido a mi vida, porque un principio que me ha regido, es la congruencia y, quizá con sus bemoles, pero siempre apoyando en y con lo que pueda. Éste es un aspecto que pienso me define, porque así me lo he planteado desde mi juventud e insisto, es parte importante de mi ser y hacer, de hecho, así me conoció mi esposo, me esperaba las horas hasta que terminaban las asambleas, reuniones o movilizaciones a las que acudíamos. Realmente creo que me quería mucho para esperar tanto tiempo y en ocasiones dejarle plantado, pues no alcanzaba a llegar a las citas. Claro que esto cambió una vez que nos casamos, pues ya no podía disponer de mi tiempo, ahora tenía una pareja con la que había adquirido el compromiso de vivir juntos y por lo tanto tenía que alternar mis tiempos y dedicarle más tiempo a nuestra relación.

Mi familia, que desde luego me importa, es una de mis prioridades, sin duda alguna, porque es uno de los proyectos más importantes de mi vida. Actualmente estamos replanteándonos y tratando de reinventarnos porque él se aferra más a lo tradicional, me cuestiona el tiempo y la dedicación que le doy a mi trabajo, mis constantes salidas, que “no hago hogar”, que me he vuelto floja para el quehacer de la casa, pero, desde hace unos ayeres, dejé de darle importancia a esta actividad y me apoyo en una señora, de quien valoro mucho su persona y trabajo, porque además ahora con los años, me resulta muy cansado combinar todas las actividades. Ahora él, muy a su pesar, le entra, aunque no tan equitativamente, al trabajo doméstico, lavar algunos trastes, cortar la fruta y hacer los jugos de la mañana y, en contadas ocasiones, cocinar, sobre todo cuando no estoy, pero es una actividad de la que ya también me despedí o mejor dicho, me jubilé. Sólo por necesidad o por algo que se me antoje mucho llego a hacer algo, pero no, no más.

Y así, en ésas andamos, con altas y bajas, porque a él lo siento como en un regreso a lo tradicional. Anhela a los nietos

y nuestros hijos no dan visos de convertirse en madre o padre, porque siguen estudiando y yo me aferro a seguir haciendo cosas que siempre he hecho y que no se ajustan a ese esquema, aunque en lo espiritual, coincidimos plenamente. Aquí es en donde he aprendido a no depender de su estado de ánimo para sentirme bien o mal, me he responsabilizado de mi propia felicidad, de que mis proyectos no necesariamente deben de depender de los de él.

Él quiere quietud, apaciguamiento, y yo también quiero tranquilidad, pero no sentada, sino en activo, haciendo lo que quiero, proyectando hacer las cosas que no pude hacer por falta de tiempo, como lo del apiario, tener un vivero, seguir apoyando a los indígenas con lo del café y apoyar actividades de carácter ambiental, y desde luego, seguir apoyando en la medida de lo posible las luchas sociales que considero importante seguir haciendo. En fin, son los proyectos que quiero continuar hasta que pueda hacerlo y desde luego respetar a mi pareja en sus decisiones y compartir con él los espacios en donde felizmente podamos coincidir.

Con mis hijas e hijos hermosos a quienes amo, sólo espero se desarrollen en las carreras que han elegido, que amen y disfruten de lo que hacen, que se vuelquen en lo suyo y que sepan elegir a sus parejas, si es que quieren tenerlas. Yo respetaré sus decisiones, preferencias y sus proyectos de vida, los apoyaré incondicionalmente con lo que quieran ser y hacer, dejarlos volar cuando tengan que hacerlo.

En cuanto al amor, para mí es una categoría general que abarca todos los aspectos de la vida, el amor es la filosofía y motor de la vida, es la espiritualidad misma, el amor que en principio me tengo hacia mí y que en la medida en que me amo, es que pretendo amar a los que me rodean, el amor rige mis principios, mis actos, mis anhelos, las cosas que hago.

El vínculo de amor entre mi pareja y yo, lo fuimos construyendo con el paso de los años, a él lo conozco desde que tengo 12 años y desde entonces me enamoré, era un enamoramiento tierno, dulce, que me ponía nerviosa cada vez que lo veía y fingía no verlo para que no me descubriera y me sintiese avergonzada, porque entonces, todavía era de esperarse que ellos fueran quienes eligieran y nos lanzaran miradas, pero, paradójicamente, si de algo estoy segura, es que con vergüenza y todo, yo lo había elegido a él,

porque “de ahí pa’l real”, yo sabía que era mío, nada más mío y así fue, convirtiéndose después en mi pareja.

Él generalmente fue respetuoso con mis ideas, con mi práctica política, con mis amigas y amigos, con la gente con la que me rodeaba, era un espacio que ya había ganado en mi casa con mi familia y desde luego que con ello continuaría una vez que nos casáramos, porque así lo habíamos platicado. Él, por su parte, con una personalidad más tranquila y adaptable, lo que desde luego me favoreció y le agradezco, porque me permitió crecer y desarrollarme, quizá en la mitad del tiempo que llevo con él, la centralidad era yo, a lo mejor un poco egoísta, pero necesaria, después él modificó su actitud y de ser complaciente, se volvió más autónomo, más centrado en su persona y menos complaciente, lo que también fue legítimo y muy necesario para crecer en lo individual y en pareja, procesos que desde luego implicaron momentos de tensión.

Cristina

Mi familia fue una típica familia de esta región, donde, desde mi abuelita materna y mis tías, incluyendo a mi madre, fueron mujeres católicas, aunque mi abuelo y mi tío paternos creo que no asistían a misa, aunque siempre fueron respetuosos de la religión que profesaba el resto de su familia. Sobra decir que yo de chica asistía regularmente a misa, pero después de casada, ya no fui. Tengo la convicción de que la religión –en la mayoría de las personas– no en todas obviamente, sólo forma personas creyentes y pocas veces personas conscientes y más humanas.

Cada etapa de la vida por la que he pasado ha sido trascendental: mi infancia fue muy feliz, jugué casi todas las tardes con mis hermanos y vecinos, aunque jugaba más con mi hermana o yo sola con las muñecas de papel, ese juego despertaba mi imaginación, le daba personalidad propia a cada muñeca. Mi hermana mayor nos asustaba al contarnos historias de terror, ella era la segunda y la primera mujer de los hijos (el mayor y tres menores que ella eran hombres). Recuerdo que yo me asustaba más que nadie, pues siempre fui muy temerosa. Disfruté también de la presencia de mis abuelitos maternos, ellos nos visitaban una vez a la semana y nosotros íbamos a verlos con frecuencia; eran los únicos abuelos

que conocía porque mi papá quedó huérfano desde niño. Mi abuela era una mujer chapada a la antigua, muy católica y demasiado miedosa (creo que de ella heredé el miedo). No sé a ciencia cierta a qué le temía o temo ocasionalmente, quizá a que ocurra una desgracia en la vida. En mi juventud sufrí el dolor del fallecimiento de mi padre y de mi hermana, fue un tiempo difícil del que creí que nunca me iba a recuperar; sin embargo, el dolor sentido me hizo ver la vida de otra manera, a la vez que me di cuenta de la fragilidad de la vida, que no tenemos nada y que sólo nos tenemos a nosotras mismas. Con el transcurso de los años, siento que ese temor se ha ido desvaneciendo, aunque no del todo.

Tuve una hermana un poco mayor que yo (apenas tres años y medio de diferencia) con quien conviví y compartí parte de mi juventud. Desafortunadamente, ella falleció cuando yo tenía 19 años. La causa de su deceso fue un aneurisma, y este evento triste de mi vida se dio justo un año después de que falleciese mi papá. Sin duda alguna, fueron eventos dolorosos en mi existencia, y creo que la muerte de mi hermana ha sido, hasta el momento, el dolor más fuerte que he experimentado.

En lo referente a mi vida actualmente, tuve la suerte de haberme casado con mi esposo con el que, hasta hoy (porque más vale ser historiador que profeta), nuestro matrimonio ha sido feliz. Considero que ha sido así porque ambos mostramos disposición para solucionar los problemas que se nos presentan, y lo hacemos a la par, mediante diálogo y sensibilización, a pesar de los diferendos que suelen presentarse en todo intercambio de ideas; creo que esto se debe en buena medida a que él fue educado por un padre humanitario, con procederes de equidad de género, y por una madre que le asignaba, por ser el mayor, quehaceres del hogar, así como cuidar de sus nueve hermanos menores. Esto, sin duda, ha influido en la visión familiar que hemos cultivado hasta el día de hoy, y lo mejor es que permea hasta nuestros hijos, pues todos, sin excepción, se hacen responsables de sus tareas en la casa y se han responsabilizado de sus tareas en sus actividades profesionales.

Sororidad

Estrella

Tener amigas es un bien simbólico privilegiado de nuestra época para nosotras las mujeres, es muy importante, ya que de ahí nace todo este bagaje de consejos, de saberes que pasamos de boca en boca, de generación en generación. Es un privilegio que debemos a esta época, porque en los tiempos de mi madre no era bien visto esto de reunirse solas con amigas, los hombres lo veían como perder el tiempo, chismear, y había que hacer mucho en la casa y con los hijos.

¡Ahhh!, el tiempo con mis amigas, otro regalo del que no me privo, es un privilegio del que también gozo, es realmente una bendición contar con ellas siempre. En las buenas y en las malas. La sororidad, otra palabra que conocí aquí, qué importante es que contemos con esta parte, que las amigas formen parte de nuestra vida.

Ya he tenido, a lo largo de estos 25 años de amistad, pruebas de que cuento con ellas cuando más las necesito, en momentos difíciles de enfermedad, por ejemplo: cuando mi esposo sufrió la tromboembolia, su ayuda fue invaluable; cuando mi padre murió ni qué decir, y cuando la mamá de mi nieto se lo robó y lo tuvo prácticamente secuestrado, qué apoyo tan grande fue el de mis amigas. Qué decir en los momentos felices, cuando se comparten se hacen doblemente felices: las bodas de mis hijos, los *baby shower* para recibir a mis nietos, los viajes que hemos hecho juntas, ha sido súper bueno contar con ellas. Claro que he tenido muestras de la sororidad.

Tenemos un grupo de amigos de parejas con las que convivimos con mi esposo, también es un buen grupo de apoyo, pero nada que ver con la gran amistad de mis amigas, que además también son maestras, así que hay todavía más vínculos de empatía.

En mis otros grupos he tenido también momentos en los que la sororidad se manifiesta. En el grupo de la Biblia, para cultivar el alma y conocer más de mi religión, estoy convencida que cuando más conoces a Dios más lo amas. El de pintura, para cultivar el espíritu, ese momento de relax, de inspiración y de creatividad. Club de lectura para cultivar el intelecto.

Así que el tiempo que paso con mis amigas es sumamente importante y valioso, algunas veces hablamos de todo y de nada, de banalidades como el bótox, el ácido hialurónico, moda, dietas; en fin, bobadas, pero qué bien se pasa el tiempo. En cambio, hay otros momentos en que lo que hablamos es fundamental y trascendental para nuestras vidas. Por ejemplo, problemas con nuestras familias, nuestros hijos y maridos; nuestros retos a cumplir en la vejez que ya se asoma, o más bien que ya llegó; hacemos planes para el futuro.

Cacaraqueamos los huevos de nuestros hijos, presumimos sus logros, ¿por qué no?, también se vale, ya que nos sentimos muy orgullosas de ellos. Yo me lleno la boca de presumirles a mis nietos, ellas todavía no tienen, y creo que disfrutan conmigo de esta etapa de abuela; compartimos libros, experiencias en el trabajo, pues las tres somos maestras.

A mí me ha tocado compartir el dolor de sus divorcios y les he acompañado en su duelo, nuevamente la sororidad, a mí me tocó que me acompañaran en el duelo de la muerte de papá y la tromboembolia de mi esposo.

En cosas agradables, compartieron conmigo la alegría de la fiesta que hicieron mis hijos para celebrar mis 60 años, pues como ya dije en algún momento, en las buenas y en las malas cuento con este apoyo incondicional y empático entre mujeres. Consideramos, nosotras tres, continuar con el trabajo y el desarrollo de habilidades para reconstruir y resignificar algo tan valioso como ser mujeres, ahora nuevas mujeres, viejas valiosas y valientes.

Hubo un momento en el que una lectura, creo que de Anna Freixas, me hizo reflexionar de cuando mi mamá prefería perder la voz que perder las relaciones, así como mi amiga que comenté, ellas no tenían ni voz ni voto en muchas cosas. Desafortunadamente me tocó en algunas ocasiones ser testigo de que el marido le decía “cállate mejor, estás diciendo puras tonterías, no sabes lo que dices”, y ella asumía y se callaba, tampoco le permitía reír a carcajadas, cuando lo hacía, de inmediato se escuchaba la voz de él, que le decía “sh, sh, sh, cállate”, qué tristeza y coraje me daba. La lectura también decía que ellos prefieren perder las relaciones, pero en este caso, él era quien llevaba las relaciones, no le permitía a ella que decidiera demasiado, las citas o reuniones había que pac-

tarlas con él, ya que era el que decidía. Muy por el contrario de las demás parejas con las que convivo que son ellas las que deciden, las que comunican y mantienen relaciones con las demás parejas. Esto yo lo viví en mi familia, mi madre era la que hacía las relaciones, básicamente con su familia, que era con la que mayor convivencia teníamos en ese momento, a mi papá había que comentarle, por supuesto, y él decidía.

Isadora

Ahora me doy cuenta de que una relación de sororidad la tengo con mis hermanas y en cierto grado con una amiga. Ahora con conciencia de ello, mi deseo es cultivarla. Además, anhelo tener más amigas con las que pueda conversar de nuestros temas, reírnos juntas y, ¿por qué no?, hasta llorar por empatía.

María

En cuanto a mis amigas, tengo varios grupos, el grupo de mis amigas del INEGI, de donde han salido iniciativas de hacer chi kung y aprender a cantar, ir al temazcal; el grupo de amigas y amigos de mi participación política; el grupo de amigas del trabajo, con todas existe sororidad y distintos niveles de confianza. Me recreo y disfruto mucho de nuestros encuentros, porque bromeamos, reímos a carcajadas y compartimos nuestras experiencias de vida, intercambiamos ideas, nos apapachamos, nos relajamos y bailamos cuando se puede, son los espacios que cuido, agradezco y aprecio mucho el tenerlas en mi vida.

Flop

Ana Paula comentó que ahora vivimos en una sociedad individualista y así lo creo. Por lo que nos cuesta trabajo tender redes de apoyo entre mujeres para llegar a comprender y entender a cabalidad lo que es la sororidad ya directamente en la práctica. En nosotras está el difundir y poner en práctica entre iguales y mujeres de diferentes edades la sororidad, debemos empezar en nuestro entorno. La verdad no conocía ni siquiera la palabra.

Felicitas

Creo que hablar de la sororidad como esa relación entre iguales, que para mí puede ser también alguna prima o las hermanas o las amistades, son con quienes encontramos esos lazos de equidad, apoyo y hermandad espiritual.

Cristina

La amistad entre mujeres, es decir la sororidad, se dio desde pequeña de una manera natural con mi hermana (fallecida), cuando crecimos, cuando yo estaba de vacaciones, ella me llevaba a la UNAM, yo la llevaba a la UAA cuando estaba ella en Aguascalientes. También tengo un grupo de amigas en las que la relación de amistad se ha dado muy placenteramente, pero hasta ahora, ya que nuestros hijos son mayores o porque algunas ya no tienen maridos. En los dos últimos años, la sororidad también se ha dado con mi hermana la mayor, pues, aunque siempre nos la hemos llevado bien, no compartíamos tanto nuestras intimidades; esa relación se dio gracias a una prima en cuarto grado, pero con lazos fuertes de cercanía, porque sus abuelos fueron quienes criaron a mi papá cuando quedó huérfano. Siempre me ha causado admiración que la abuela de mi prima quisiera tanto a mi padre, pues, sin ser ella nada de mi papá, cuando éste se casó, veía como nuera a mi mamá (fue una buena suegra, dice mi madre que llegó a apreciarla bastante).

AguaMarina

Llegar a los 60, tener un año sabático en la UAA y el nacimiento de mi primer nieto, una niña, llegó todo junto. De manera que de repente me vi liberada de tareas docentes (no de investigación) y ayudando voluntariamente a mi hija a cuidar a su hija en ese “pacto de solidaridad” del que habla Anna Freixas en *Tan frescas* y que nos hace cómplices en ese querer que la hija se realice como persona, al mismo tiempo que uno disfruta de la nieta en ese contacto intergeneracional tan valorado por la misma autora.

Al mismo tiempo, olvidé decir, participo junto con mis tres hermanas (porque mis hermanos varones no le entran demasiado) en el cuidado y atención de mi mamá, que tiene 84 años y que, aunque está lúcida y puede moverse por sí sola, ya requiere compañía constante y ciertos cuidados. Esto nos ha implicado fortalecer los vínculos entre hermanas, así como organizarnos bien y tratar de suavizar nuestras diferencias. De modo que, aunque sin descuidar los vínculos con los varones a mi alrededor (porque estoy de acuerdo con Freixas en que somos creadoras y mantenedoras de vínculos), es decir, con mi esposo (con el que llevo 33 años de casada) y con mi hijo (quien estudia en Estados Unidos y a quien me encuentro visitando ahora, por primera vez como *senior* en este país), de repente me vi inmersa en una red familiar predominantemente femenina (mi mamá, mis hermanas, mi hija, mi nieta, amigas y parientes mujeres), lo cual me hizo pensar entre otras cosas en cuál es mi linaje femenino (sus virtudes y carencias), mis redes familiares y de amigas, en cómo sanar las relaciones familiares, en el concepto de sororidad y *affidamento*, y últimamente, en qué modelos de envejecimiento tengo, así como en cuál es el modelo de envejecimiento que les ofreceré a mis descendientes (*gulp*).

Ahora bien, cabe mencionar que un aspecto importante y central de mi vida es la práctica de taichí, chi kung y la respiración natural, que practico desde hace poco más de quince años, y en torno al cual hemos construido un grupo de amigas que, practicando tres veces por semana en un parque fresco, nos hemos constituido en una suerte de círculo de mujeres que compartimos amistad, nuestras vidas y nos apoyamos y acompañamos en momentos buenos y en momentos difíciles. Otra red femenina de la que disfruto.

November

La soledad no es algo nuevo para mí, por temporadas he estado sola, de repente lo resentía, pero en general, no me pesaba. Estaba acostumbrada a ir al cine, a comer, a hacer mis cosas, todo sola, pero me he dado cuenta que, con la edad, ya no me gusta, le digo a mi hija, y si ella me acompaña, lo hacemos, y si no es posible, me quedo en casa. A mí me fascina, lo disfruto y me digo que tengo

que empezar a hacer otras cosas. Yo sé que el bien simbólico que tenemos nosotras las mujeres mayores es tener y compartir con las amigas, yo siempre tuve a mis hermanas y ellas son mis amigas. Pero si yo me voy a quedar aquí, entonces sí tengo que empezar a construir y estrechar y sentir ese círculo de amigas. Mi hija cuando estaba chiquita, una vez me preguntó: “¿no extrañas a tus hermanas?”, “sí, mi niña, extraño mucho a mis hermanas todo el tiempo”, “y, ¿cómo le haces para vivir?”, me pregunta de nuevo, una se acostumbra a vivir extrañando a las personas que quieres y a pesar de eso ser feliz.

En una ocasión acompañé a dos compañeras a un congreso en el extranjero, lo disfruté enormemente y les pregunté: “¿ustedes viajan siempre juntas?” “Sí, siempre”, me respondieron. Me gustó porque las más de las veces he viajado sola, y les dije la siguiente vez que me avisaran para irme con ellas; sin embargo, ya no se hizo porque nos alcanzó el COVID-19. Lo que sí hicimos juntas, fue participar en esta aventura de reflexionar sobre nuestra identidad como las nuevas mujeres viejas del presente y constituirnos como auroras.

Nuestras Evas

Estrella

Se dijo aquí que pensáramos quién fue nuestra Eva, creo que fue mi mamá, definitivamente yo no quería ser como ella, en ese aspecto. Mi madre era una madre muy buena, muy dedicada a nosotros, entregada, sumisa, religiosa, limpia y muy buena cocinera, con sus saberes que nos transmitía. Lo que tampoco me gustaba era que decía “sírvele a tu hermano”, “lava la ropa a tu hermano”, me enojaba mucho porque yo desde siempre decía, ¡él tiene manos y puede hacerlo también”, pero la mugre cultura que así lo dictaba prevalecía.

Algo que recuerdo haber oído de mi madre, cuando yo, jovencita, era que: “a los hombres ni todo el amor ni todo el dinero”, otra cosa que yo escuché no sé en dónde, y también me la apropié, fue “lo tuyo es mío y lo mío es mío”.

Lluvia

En estos últimos años he podido valorar la importancia que mi mamá ha tenido en mi vida, lo que me compromete a dejar una huella en mis hijas y mi hijo. Ella fue una pionera que superó la mortandad de la época al ser la hija número 18 de 9 que vivieron (8 mujeres y un hombre); de muchas ataduras de su época, pues siendo muy joven optó por ir a un colegio de monjas a pedir inscribirse cuando ninguna de sus hermanas ni hermano realizó estudios más allá de la primaria. Superó, también, algunas conductas de discriminación por clase, pues sus compañeras eran señoritas de la pequeña aristocracia hidrocalida.

Ella trabajó antes de casarse en Palacio de Gobierno, en el Registro Público de la Propiedad, y antes en una tienda del centro histórico que, según sus pláticas, era de las mejores de Aguascalientes, junto con La Casa de Vidrio, La Nueva York. Se casó con mi papá que, aunque trabajador, muy trabajador, era pobre y abrevó muy bien la cultura machista de su época, motivo por el que, a mi nacimiento, le pidió a mi mamá dejar de trabajar para atenderme y de ahí, a cinco hermanos más que llegaron cada año, primero, y después poco más espaciados.

Mi mamá dejó su trabajo con un permiso indefinido, sin goce de sueldo, que siempre constituyó un argumento para sus quejas cuando no éramos buenos niños: “yo, que dejé de trabajar para atenderlos...”. Cuando fuimos conscientes de que eso fue una pérdida importante para ella, nosotros (yo especialmente), le decíamos que regresara a su trabajo, pero ella se dio cuenta de que el manejo de la computadora era una barrera importante y durante algún tiempo ella me pidió trabajar en mi computadora para superar esa deficiencia; sin embargo, tanto su falta de pericia como sus problemas de salud, le impidieron regresar a su actividad en Palacio de Gobierno. Esa experiencia me marcó siempre y me planteé, desde muy pequeña, que siempre sería responsable de mis decisiones y nunca culparía a otros de lo que hiciera o dejara de hacer, y así he seguido.

Una deuda muy grande es la que tengo con mi mamá y quiero retribuirle un poco de lo que ella ha dado para que mi vida sea como hoy la es, pues aparte de darme la vida y dejar de trabajar para atender-

me, a lo largo de mi vida ha sido un pilar fundamental para mis logros. Ella se esforzó para que pudiera estudiar a pesar de las limitaciones económicas que vivíamos; ésa fue una meta que ella tenía para todos, a pesar de que dos de mis hermanos no lograron terminar una carrera universitaria. Desde muy pequeños nos llevó al preescolar, muy lejos, al Jardín de Niños Manuel M. Ponce, porque era uno de los mejores; eso decía mi mamá, y de lo que yo recuerdo, había muy buena atención y materiales. Ahí me tocó iniciar mi tarea de ser la mayor: con frecuencia me pedían que fuera a consolar a alguno de mis hermanos porque lloraban (no recuerdo por qué) o a responder alguna duda que las maestras tuvieran sobre mis hermanos menores. Mis otros tres hermanos no fueron a preescolar, o al menos, no conmigo; no recuerdo bien.

Mi mamá no era organizada con el dinero. Mi papá siempre le entregaba todo lo que ganaba (recuerdo que se volteaba las bolsas del pantalón para que mi mamá viera que no quedaba nada) y con frecuencia no había dinero para el camión o la comida, pero, otras veces, había comida en opulencia, mucha fruta y mi mamá compraba cosas caras “en abonos”. Yo le decía que no gastara en cosas que no necesitábamos, pero a ella le gustaba comprar cosas cuando podía. Esa experiencia también me ayudó a ser organizada en mis gastos. Mi papá también me apoyó en mis estudios siempre, sobre todo cuando estaba en la carrera, en ese tiempo debíamos comprar libros que no había en Aguascalientes y mi papá le pedía a una de mis tías que vivía en Ciudad de México, que comprara los libros (en ocasiones, muy caros). Siempre tuve los libros que debíamos leer, el material necesario (máquina de escribir, pues no había computadoras, cuadernos, hojas, etcétera) y cuando se requirió, fui al Congreso Internacional de Sociología a la Ciudad de México y a un viaje de estudios a Michoacán, con Genaro Zalpa. Mis papás siempre respetaron mi tiempo para estudiar y el trabajo doméstico nunca fue una prioridad para mí.

Mi mamá siempre estaba ocupada con el aseo de la casa, la preparación de la comida, lavar la ropa (que durante mucho tiempo fue “a mano”, pues no tenía lavadora hasta que estuvimos grandes) y la planchada, a mi mamá siempre le ha gustado planchar todo (ropa interior de algodón, sábanas, manteles, cortinas y todo eso) y muy bien; tal vez por eso nunca quiso que le ayudáramos,

no teníamos tareas asignadas en la casa, sólo los fines de semana le ayudábamos a barrer y trapear, y entre semana, a lavar los trastes. También notaba que ella se sentía muy orgullosa de hacer todo ese trabajo muy bien y así lo platicaba (presumía) con sus hermanas y vecinas. Así es hasta la fecha, sobre todo en lo referente a la comida. Además, también tenía muchos problemas de salud, por ello, valoro mucho que cuando se trató de hacer los trámites para la secundaria, aunque estaba recién operada, ella se levantó de la cama para acompañarme a informarnos sobre lo que debía hacerse.

Nosotras no teníamos mucha claridad sobre los trámites para ingresar a la secundaria. Mi sueño era entrar a la Secundaria No. 70, que estaba sobre la calle General Barragán, cerca de Madero. Fuimos a preguntar oportunamente, mi mamá preguntó por las fechas de inscripción y las teníamos claras. Después, operaron a mi mamá y un primo que ahí estudiaba fue a visitarla y le preguntó si yo estudiaría la secundaria y mi mamá le dijo que sí, que en la 70, a lo que él respondió que ya se habían repartido las fichas y que próximamente sería el examen; entonces supimos que se requería “sacar” ficha y hacer examen para ingresar a la secundaria. Mi primo le informó que en la secundaria No. 1 todavía no se daban las fichas, pero que era una escuela muy solicitada y que habría que ir a formarse desde la noche anterior, así lo hicimos y gracias a ello pude estudiar la secundaria en una institución muy buena. Seguramente, mi mamá realizó un gran esfuerzo porque estaba convaleciente. Mi mamá siempre me apoyó, en trabajo y acompañamiento, en todo lo importante en mi vida: ella me llevaba al kínder, al colegio primero y luego a la escuela federal (pública), cuando ya no podía llevarme (ni pagar) al colegio de monjas que nunca me gustó. Tengo que reconocer que tengo una deuda muy grande con mi mamá y que, por ello, deberé de buscar oportunidades para estar más cerca de ella.

Isadora

En la primaria tuve la suerte de tener una muy buena maestra de tercero a sexto año. Con ella, además de experimentar lo bien que se sentía estudiar, pude vivir a la mujer fuerte, siempre y claramente fuerte, así como la aceptación, porque con ella me sentí aceptada y valorada. La admiré siempre.

Ya estudiando en la secundaria tuve a una gran maestra. Una mujer rebelde, fuerte, con gran motor, ¡contagiosa! A través de sus clases de Historia de las Culturas, nos mostraba que los placeres y el sexo no eran considerados pecado, los convirtió en pecado la religión. Ella nos hacía libres, le quitaba el pecado a nuestros deseos.

María

A los 18 años, en la UNAM, conocí a una maestra de origen argentino que vino asilada a México por el golpe militar en Argentina, una profesora a quien quiero mucho, respeto y admiro. Ella marcó mi vida y coadyuvó a definir mi postura ante los problemas sociales, nos enseñó el compromiso social y el involucrarnos en la participación y organización de las asociaciones de los colonos, de ahí se fue desarrollando en mí, mi posición política y decisión de participar en los movimientos urbano-populares que, en ese entonces, se daban en la Ciudad de México.

November

La palabra la recibí de mi padre, la rebeldía la heredé de mi madre, una madre-esposa que me enseñó que debía hacerme dueña de la palabra para hacerme dueña de mí misma y de mi destino.

Linaje femenino

Estrella

Los saberes de las mujeres no son valorados lo suficiente, sobre todo por los hombres, inclusive nosotras mismas, en varias ocasiones, no le damos el valor debido. Por ejemplo, en una ocasión, cuando mi hija estudiaba arquitectura en la universidad, le pedí que hiciera el arroz mientras yo terminaba un vestido de novia que urgía, a lo que ella me contestó: “mamá, estoy estudiando arquitectura no para ser cocinera”. Termina la carrera y se va a Barcelona a cursar una maestría, en un momento dado necesitó trabajar y no la emplearon como arquitecta, así que trabajó en un restaurante de

comida mexicana. Esos saberes que desdeñaba en su casa, ahora los usaría, cocinar comida mexicana. Un día me habló y me dijo, “madre, ¿cómo haces la cochinita pibil?, ya me habías dicho, pero no me acuerdo, me repites por favor la receta”.

En fin, que recuperar saberes ocultos de las mujeres es recuperar la vida. Se da un linaje histórico que se transmite de generación en generación y un linaje de experiencia personal, que es quizá el que más nos interesa transmitir. La relación madre e hija es difícil porque se transmiten cosas que no nos gustan, al hablar de matrilinealidad nos damos cuenta que en la religión judeocristiana se tienen imágenes, por ejemplo, de san José con el Niño Jesús, pero no de la Virgen María con santa Ana, su madre.

También se habló que dentro de este linaje, la mujer es la que descubrió la agronomía por su constante observación de la luna. La trayectoria y transmisión de saberes, al conocer nuestro linaje, nos permite compartir de generación en generación. Por eso, ahora que tengo mis nietos y mis nietas procuraré transmitir mis saberes. Se hace mención que, de 0 a 2 años, nuestra memoria es la que nos cuenta nuestra madre o abuela, así, al identificarnos con nuestra madre desde niñas, nos sentimos valiosas, grandiosas y recuperamos valores de empatía. Los saberes eran, son y serán importantes dentro del linaje femenino, así que deben seguir siendo transmitidos de generación en generación. Este linaje de mujeres transgresoras que hemos roto paradigmas y que estamos en la transición de nuestras vidas.

Isadora

Respecto a mi linaje, reconozco el valor de mujeres claves en mi vida, como mi madre, que hizo lo mejor que pudo de acuerdo a sus circunstancias y a quien siempre le inspiró el amor. Asimismo, valoro a mis hermanas, maestras, psicóloga y hasta personajes como Isadora Duncan, la película sobre su vida me mostró, según recuerdo, lo importante de ser fiel a una misma y lo fascinante de la libertad. La plena conciencia del papel que jugaron mis dos maestras preferidas en mi vida, me ha llevado a aspirar a que mi labor, mi ser como formadora de futuros profesionistas, pueda presentar una alternativa de forma vida para alguna de mis alumnas.

Salud

Estrella

Desafortunadamente, en la actualidad, nos invade una colonización psicológica, que es influencia de los Estados Unidos, se copian muchas cosas de su cultura, influyendo en la visión que se tiene de la vejez como nuestra responsabilidad, que provoca que el gobierno no invierta en la salud de nosotras, las nuevas mujeres viejas. De hecho, somos un gran nicho de consumismo en medicamentos, cirugías, cremas, cosméticos, etcétera. Claro está que sí necesitamos más de todo esto ahora que somos viejas, pero el asunto es que el gran logro es vivir, plenamente y con orgullo.

Isadora

En cuanto a libertad y autonomía, me he vivido, a partir de que sané mis heridas y me fortalecí, a los 27 años, como una mujer con poder de ejercer mi libertad y autonomía; sin embargo, a través de una fuerte experiencia que tuve el año pasado, sé que, para poder seguir gozando de ellas, necesito contar con salud, por lo que es importante continuar con una buena alimentación, seguir haciendo ejercicio y manejar el estrés, ya que me preocupó demasiado. El manejo del estrés siempre me ha costado más trabajo, por lo cual debo mejorar mis estrategias. En el libro *Las brujas no se quejan* citan cuatro principios: “Manifiéstate, presta atención, di la verdad y desvincúlate”, o sea, déjalo ir, y si se trata de nuestros seres queridos, “reza para que todo salga bien”. Este último paso es en el que necesito trabajar para vivir más aligerada y no llevar cargas a cuestas que no me corresponden y por las que, además, no puedo hacer nada. El fuerte problema de salud que tuve me hizo enfrentar miedos que no imaginaba y en los que estoy trabajando para poder volver a sentirme libre y autónoma, ya que, para mí, la libertad y la autonomía no sólo dependen de que uno lo sea económicamente, sino de la fortaleza que tenga uno como persona.

María

En cuanto a mi salud, es algo que no puedo decir que estoy bien, pues tengo hipertensión, hipotiroidismo y desplazamiento de las vértebras lumbares (L4 y L5), pero trato de visualizarme adaptada a ellas y a vivir con ellas de la mejor manera que pueda, de “hacerlas mis amigas” como bien dice mi mamá, pero por lo pronto, me atiendo, tomo mis medicamentos y hago mis ejercicios de columna y ahí la voy llevando y me la voy ir llevando, sin dejar de ponerme en las manos de Dios, de acuerdo con mis creencias.

Felicitas

Soy consciente de que para poder vivir con dignidad uno debe desde ahora vivir de una manera saludable, hacer ejercicio, y estoy tratando de hacerlo de esa manera. Desde hace aproximadamente 10 años periódicamente me realizo estudios cada año para conocer el estado de mi salud.

Flop

Cuando me resbalé en el baño después de haberme bañado, supe de inmediato que me había fracturado la muñeca derecha. Eran las 9:30 de la noche y al día siguiente era el primer día de clases, en invierno suelo bañarme por las noches para no salir en la mañana con el cabello húmedo. Hice esfuerzo mental para recuperarme pronto de lo aturdida que estaba, me medio vestí sin secarme, lo más rápido que pude, obvio no me puse chones ni brasier y decidí manejar hasta urgencias del MAC, pues sabía que si dejaba pasar más tiempo, al enfriarse la muñeca, dolería más. No quise ir al seguro porque no quería estar esperando con el dolor. Tomé una almohada gorda para poder apoyar el brazo completo sobre mis piernas y mi bolsa de mano, con la mano izquierda metí segunda y en pura segunda manejé hasta urgencias. Tuve suerte porque acababan de enyesar el tobillo de un niño como de 11 años, ahí estaba toda su familia acompañándolo. Me atendió el doctor de inmediato, me tomó radiografía y pidió que pasara mi familiar, se sorprendió cuando le dije que llegué sola y aún más cuando le

comenté que manejé hasta ahí. Me enyesaron y a la hora de pagar, no llevaba todo el efectivo que me cobraban y claro que no me dejaban salir si no pagaba. “Pues hable a algún familiar que le traiga el dinero”, me decían, pero como no tengo familiares en Aguascalientes, entonces tendría que firmar un pagaré, les dije que ojalá me saliera la firma con la mano izquierda. Ellos no querían que pagara con tarjeta, a fuerza querían efectivo. Supe después que si hubiera pagado con tarjeta, ellos tendrían que haber pagado el impuesto correspondiente a Hacienda. Sólo llevaba una tarjeta de crédito. Entonces un camillero me llevó al único cajero que había, para que sacara con mi tarjeta de crédito el préstamo bancario en efectivo, no me quedó de otra y así lo hice. Lo pagué lo antes posible porque esos créditos son muy caros. Ya enyesada manejé más tranquila a casa, con el dolor ya algo apaciguado, casi no dormí por el dolor y la incomodidad, pues el brazo tenía que estar vertical, al día siguiente me fui directo al seguro, llevé mi radiografía y me dieron un mes de incapacidad. En total fueron 3 meses de incapacidad, dos enyesada y uno de rehabilitación. Es la ocasión que más vulnerable me he sentido y aún así pude salir adelante.

November

Mi mamá murió a los 87 años, mi padre no recuerdo a qué edad, pero varios años antes que mi mamá. Del lado materno, tenemos problemas de diabetes, y del paterno, alta presión. Yo he sido muy saludable, acostumbraba a hacerme mis chequeos médicos e iba con mi ginecólogo, la doctora internista de la universidad y mi doctora acupunturista. Yo estaba acostumbrada a que todos mis exámenes estuvieran perfectos. La primera vez que los triglicéridos salieron altos, me sentí traicionada por mi cuerpo. Dejé de comer lo que la doctora me indicó y, en la siguiente revisión, todo en orden. Tengo problema con un tobillo, producto de un accidente; y en el cuello y vértebras superiores, de otro. Por eso, para mí es importante el ejercicio como yoga, taichí y chi kung. Siempre me he cuidado mucho, pero ahora en el encierro del COVID-19, me he descuidado un poco.

Cuando yo tenía 13 años, me vi en una foto con un vestido plisado y esponjado y me dije, “yo no quiero ser una mujer gor-

da”, en aquellos entonces no se usaban las delgadas o las mujeres flacas, esqueléticas; una mujer promedio era talla 12, talla 10. A partir de ese momento, sin que nadie me dijera, me fijé una dieta que no era dieta, no voy a comer esto o aquello, o lo voy a comer una vez a la semana. Me discipliné y toda la vida me mantuve igual, pero vino la menopausia y no hubo disciplina que valiera, empecé a esponjarme. El año pasado que estuve de sabático, fui con una nutrióloga, tenía tiempo para mi proyecto de sabático y para hacer mis cosas. Empecé a bajar, de tres a cinco kilos, me sentía bien conmigo, entonces sí se puede, yo no había modificado mi dieta, la había adecuado a mi dieta, pero tenía tiempo para comprar los alimentos que requería y si me daba hambre a media mañana me comía mi fruta. Tenía esa libertad y empecé a bajar, en cuanto regresé a la universidad, lo recuperé. El estrés, la falta de tiempo, en la universidad una no encuentra comida sana, en fin, que ahora me digo, ¿entonces qué voy hacer? ¿Voy a castigar mi cuerpo? ¿No le voy a dar nada? Y digo ¡ay, no!

En relación con el estrés, es mucha presión estar en la universidad, ser profesora de tiempo completo, los reconocimientos (becas al desempeño, PRODEP, SNI), las investigaciones, las clases, si perteneces a cuerpos académicos, núcleos académicos básicos de los posgrados, si tienes alguna función administrativa, es tremendo. Llegó un momento en el que me dije, no puedo vivir así. Mis hermanas no viven aquí, yo sola con mi hija, mi esposo en una universidad en otro estado. Desde el principio, yo decidí que al terminar mi jornada en la universidad no me llevaría trabajo a casa, ni siquiera ver el correo electrónico, nada, nada. Fines de semana y vacaciones para mi hija, para mí y mi familia. Mi hija siempre tuvo actividades, karate con su papá (llegó a cinta café), natación, danza, intenté llevarla a yoga, pero no le llamó mucho la atención. Por la noche, leíamos cuentos, recuerdo particularmente un libro de Caperucita en diferentes colores y un títere de “mamá” con el que jugábamos a veces.

Estuve un periodo en el SNI y me dije, es dinero muy caro, el estrés que te impone es desgastante y le dije adiós. Decidí que deseaba ese tiempo para mi hija, para estar con ella y disfrutarla. Al crecer mi hija, ese tiempo es para mí y mis actividades como yoga, taichí y chi kung. Esto es lo que yo disfruto. Confieso que

me gusta mucho ver televisión, al terminar mi día, las películas y Netflix me fascinan, reconozco, y me da culpa que he dejado de leer muchas cosas, pero ni modo. Me gusta ver las noticias, mantenerme al tanto de lo que sucede, estar informada.

Belleza

María

La belleza es otro tema que también nos han endilgado desde el mismísimo poder patriarcal. Tenemos que ser bellas para las y los otros, porque con las mujeres en este sistema competimos entre nosotras, y con los hombres tenemos que estar bonitas para agradarles, pero este rollo es algo con lo que parcialmente he “cumplido” en mi vida. Ahora quizá con más años, paradójicamente me esfuerzo más por mi apariencia. Por un lado, porque veo que los años se me vienen encima, por otro, porque me gusta verme bien, según yo, ¿verdad? Por eso me resisto a que se me vean las canas y me pinto el pelo, porque además si me las dejas, sé que me voy a ver más veterana y pues en eso, todavía la vanidad me pesa y sí, debo reconocer que soy esclava de los tintes y la cremas para cuidar la cara, en ese afán de no parecer más grande, que suele ser quizá para los demás inútil y es cierto, pero ése no es mi problema, con que yo me sienta bien, es más que suficiente.

Flop

En nuestra sociedad se venera la belleza, se dice que “a las bellas se les tolera, a las feas no”. La inteligencia no es un atributo recomendado para las mujeres. De tal forma que la belleza lo es todo, con ello, la mujer siempre debe estar lo más bella posible no importa lo que duela, cueste o incomode. En un grupo de WhatsApp, un compañero dijo “qué mal que algunos maridos no tengan suficiente dinero para hacerle las cirugías que requieran sus esposas”, como si se tratara de un automóvil. Con esto digo todo.

Autonomía, libertad y soledad

Estrella

La idea de aceptar vivir con un hombre porque me mantenga, se veía sobre todo en el siglo pasado. Aunque en la actualidad llama la atención darse cuenta cómo esta práctica todavía prevalece. Una amiga y yo tuvimos una discusión acalorada por este motivo, ya que ella dice que para qué vive con un hombre si ni siquiera la mantiene, yo defendiendo mi postura de tener en mi vida a un compañero con el cual compartir, un cómplice que te ayuda a crecer, dejar tu espacio vital para que tú seas, te realices y te superes es mucho más importante que el que sólo te mantenga.

En las familias mexicanas, en general, la autoridad máxima es el padre, o bueno era hasta hace poco tiempo, como en la familia de mi amiga, que está fincada en la violencia, “te callas porque aquí mando yo”, esto seguido lo escuché en su casa y “yo decido qué hago con mi dinero”. Esa manera tan terrible de control y de violencia prevalece todavía, muchas mujeres la asumen con tal de que las mantengan. Por eso yo defiendo mi autonomía que me da el trabajar y ser independiente, con una economía compartida y comunicación para encontrar la mejor solución a los conflictos que se presenten.

En el libro de Anna Freixas hay una frase que me gustó mucho en relación a que cuanto mayor es el equilibrio personal, mayor es el disfrute de la soledad y la valoración e interacción social. Qué cierta me pareció, acertada, estoy completamente de acuerdo. Ahora que paso mucho tiempo sola porque mis hijos están casados y mi esposo se encarga de sus asuntos, paso mucho tiempo sola y aquí encaja esta otra frase que me gustó: soledad y bienestar no son antagónicos.

Ave

La autonomía es un elemento que incorporé, de manera consciente en mi vida, el día que decidí divorciarme, realmente era autónoma desde hace mucho; sin embargo, no me había dado cuenta. Tengo la fortuna de sentirme autónoma, con el apoyo de varias personas, como mi papá y mi pareja, sé que siempre están, pero

tengo la tranquilidad de que esa autonomía la llevaré a mi vejez, aunque ante las incertidumbres económicas por las que atraviesa México, me ha llevado a hacer previsiones para ahorro y espero estar lista para mi vejez.

María

La autonomía, la libertad, el poder, la resistencia y la soledad son temas importantes de abordar, empezaré por los cuatro primeros, porque son parte de mi autoestima y reconocimiento. Me reconozco como autónoma, con capacidad para decidir en aspectos que son importantes en mi vida y luego los comparto con mi familia para ver qué opinan, cómo la ven y de alguna manera consensar con ellos además de considerar sus opiniones para finalmente tomar una mejor decisión. Libre en cuanto a decidir qué es lo que más me conviene, hacer lo que me gusta, aunque a veces no tenga todo el tiempo para ello. Me siento bien, algunas veces quizá no tanto, pero en lo general, creo tener la capacidad para cuestionarme, ubicarme e identificar qué es lo que me molesta, para darle la cara y resolverlo si está en mis manos, si no, otorgarle su lugar para darle o no la importancia debida y tratar de continuar con lo que sigue y ello constituye, en mi opinión, un poder que depende de mí, ejercerlo o no, y ahí es en donde ubico el recurso que me permite estar en la resistencia, en el día a día, también lo ligo con mis creencias religiosas, pues me digo, “gracias mi Dios por este día, me pongo en tus manos, pues en ti, radica mi fortaleza”, y ésta es la base espiritual donde radica el poder que puedo tener y la fuerza que me impulsa diariamente.

En cuanto a la soledad, es una situación que me provoca inquietud, pues siempre he vivido acompañada y yo sé que en algún momento puedo vivir sola y vaya que me saca de onda, pues los hijos se van y tienen que hacer su vida, y que mi esposo muera primero que yo, es una posibilidad, pero si así fuese, me visualizo viviendo, si hay condiciones, con mis hermanas, con mis amigas o en una estancia para viejitos. En cuanto a estar sola, disfruto de estarlo para escuchar la música que me gusta, cantar las canciones que mejor me salen, ver una película, arreglar mis plantas, que es algo que disfruto mucho porque me dan vida, y me rodeo de mu-

chas de ellas, me gusta verlas, respirarlas, es un mutuo intercambio que, insisto, me da vida.

Me estoy mentalizando para no vivir con mis hijas(os) cuando sea más viejita y dependiente e irme a vivir con mi esposo a una estancia o algo que se le parezca. Por ejemplo, tengo tiempo diciendo tanto a mis hermanos como a mis hermanos políticos, que compremos un terreno y que construyamos habitaciones, tengamos un huerto para disfrutarlo, paguemos servicios de enfermería y trabajo doméstico, para que unidos sumemos recursos y podamos tener una vejez tranquila. También existe la posibilidad de vivir con amigas, lo cual se me hace atractivo también.

No obstante, una cosa es proyectar, y desde luego que es importante, porque es la forma en como me visualizo y en cómo iré con el tiempo construyendo y caminando hacia mis propósitos, pero una cosa es pensarlo y otra es vivirlo, es procesarlo en el día a día, a veces avanzando y otras retrocediendo, para asimilar los cambios físicos y psicosociales que vendrán con la edad y a los que paulatinamente tendré que aceptar y adaptarme para vivirlos con calidad, en la medida de lo posible, y sobre todo, estoy consciente de que dependerá de mi actitud ante la vida en esta nueva etapa, en la que ya reúno una experiencia de vida acumulada, con mucha riqueza en conocimiento y sabiduría sobre la misma y que me permite tener una perspectiva diferente de mis afectos principales, que son mi esposo y mis hijos, mis padres, a quienes afortunadamente aún tengo, mis hermanos, mis amigas y amigos, de las demás personas con las que me relaciono, así como de las situaciones y de los ámbitos en los que interactúo.

Flop

Tuve cuatro oportunidades de casamiento, pero siempre me pedían que dejara de estudiar, cosa que no consentí, la primera vez ni siquiera había terminado la carrera y las demás estaba en posgrado becada, en esos entonces si no se terminaba el posgrado había que pagar la beca que se me había otorgado, además yo quería terminar mis posgrados. Así que dejé pasar esas oportunidades sin sentirme mal para nada. Así que no me casé por convicción propia y tampoco tuve hijos.

La autonomía es la capacidad de sostenerse a uno mismo, para lo cual se debe ser capaz de realizar alguna actividad cualquiera que ésta sea, con la que se obtenga el sustento económico que implique cierta libertad de hacer y de actuar. Ahora es justamente mi situación.

En la medida que nosotras las mujeres vamos ganando autonomía económica, ya no nos vemos en la necesidad de permanecer al lado de una pareja que no nos valora. Ahora medimos fuerzas y al mismo tiempo aumenta nuestra autoestima, siempre habrá retos, pero sabemos que de alguna manera podremos solventarlos de la mejor forma posible a nuestro alcance.

En nuestra vejez es muy importante ser autosuficiente, durante la juventud no nos preocupamos por ello, para mí es una cuestión de cultura. Si se nos inculcara que se debe trabajar durante la juventud para tener una vejez tranquila como, por ejemplo, en Japón, seguramente buscaríamos esa autosuficiencia para el otoño de nuestra vida. En nuestra cultura mexicana se asocia la vejez con la pobreza.

La soledad para mí es un estado mental. Hay personas que incluso en el seno familiar se sienten solas y hay personas que viven solas y para nada se sienten solas. En múltiples ocasiones me han dicho, “pobrecita, vives sola” y contesto, “para nada soy pobrecita porque viva sola, soy dueña de mi vida y vivo la libertad de hacer y deshacer a mi gusto”, es más, puedo mencionar que al vivir sola tengo más precauciones para conmigo, pues sé que sola deberé solventar cualquier problemática que me acontezca.

Felicitas

Creo que, como dice Clara Coria, es importante pensar en la soledad, en el contexto actual, para aceptarla de esa manera; sin embargo, también es posible que se piense en vivir en compañía, pero con independencia, teniendo presente que este hecho implica un cambio sustancial en la manera de concebir las relaciones en la actualidad. En mi caso, de un matrimonio de tantos años, considero que implica que mi pareja esté en el mismo canal, que comprenda y asimile el origen del cambio, desde luego darle el tiempo y espacio para asimilarlo. Si la soledad la pensamos como un término

que quiero cambiar en la praxis de mi vida cotidiana, entonces podría tomar el término que Clara Coria denomina como *reciclar*:

Ya no como una acumulación lineal y voraz para mostrar poderío, sino como un acto creativo, más circular que lineal, en donde las transformaciones que produce el paso del tiempo son utilizadas, a su vez, para transformar el objeto original (sentimiento-paréntesis personal) y acceder a nuevas y originales aperturas (p. 130).

November

Respecto a la libertad, siempre he sido una mujer que ha asumido las consecuencias de sus actos y a veces sí han sido fuertes. Ahora que reflexiono sobre mi vejez, cada vez más cercana, no quiero, ni me imagino, que nuestra hija tenga que cuidar a su madre o a su padre. La eduqué para volar con alas grandes y fuertes, para la libertad. Mi jubilación está a la vuelta de la esquina, considero que puedo ir y ver a mis hermanas y pasar temporadas como lo hice en el sabático. Sin embargo, cada vez se hace más pesado viajar por Aeroméxico, por el mal servicio y las tardanzas. Son dos vuelos y es la única línea que los ofrece.

Pensar cada día e ir enfrentándolo como se vaya dando, mis fortalezas son ese ejercicio de la libertad y la soledad; mi debilidad es la carencia de vínculos sororales. Sé también que mi chica se va a ir y lo tengo súper claro, en cualquier momento me dirá, ¡ahorita!

Cuarto propio

Estrella

El hecho de tener un cuarto propio ha sido desde siempre algo importante y fundamental para mí, mi taller de alta costura que tengo desde hace 40 años ha estado presente en mis tres casas que he habitado. Lo aprovecho y lo disfruto al máximo. Cuando estoy triste o enojada, y hasta deprimida, es mi guarida, me meto a coser y hacer roncar mi máquina industrial. Cuando estoy

alegre, contenta, esperanzada, feliz, también lo disfruto, es buen momento para crear, para coser, para disfrutar haciendo prendas. Hace alrededor de doce años que también este espacio, mi cuarto propio, lo comparto o lo divido con el estudio de pintura al óleo, ya que también me gusta mucho y me relaja pintar, soy aficionada, pero me gustan mis pinturas, mis cuadritos, aunque a esto no le dedico tanto tiempo como debería, poco pinto sin la guía de mi maestra, tal vez, como dice mi cuñada, soy aficionada. Ella es una profesional de la pintura, de la escultura, de la arquitectura. Ella sí que tiene un estudio y un taller súper, le dedica muchas horas al arte. También es una feminista con la cual me llevo muy bien y tenemos muchas cosas en común.

Ave

Siento que el momento llegó, he comenzado a ser mayor. A la llegada de la menopausia identifiqué situaciones que me han hecho sentir que ese momento llegó, he notado algunas pérdidas, sobre todo en mi cuerpo, aunque algunas de esas cosas han sido liberadoras. ¿Cómo me siento? Como lo dice la lectura de *Confesiones de una bruja*, “Muy bien, pero no como antes”, me siento totalmente responsable de mis decisiones, lo que haga hoy, será significativo para los años que vienen, entonces debo cuidarme. Ser mayor para mí es sinónimo de haber alcanzado el trabajo que anhelé por años, ser profesora. Estoy tranquila en lo económico, ahora hasta me ha dado tiempo de ahorrar, me compré, hace menos de un año, la casa que siempre quise. Mi habitación grande, mi vestidor, mi baño propio. En otras palabras “mi cuarto propio”.

Actos de resistencia

*Alteremos el orden ahora que ya lo conocemos.
Ya lo disfrutamos
suficiente tiempo.
Gioconda Belli*

Estrella

Tenemos la libertad de elegir activamente y ser responsables de nuestras decisiones. Tenemos una tarea: reinventar palabras para definir cosas que tienen connotación negativa para nuestro bienestar. Otra tarea es el apropiarnos de nuestro cuerpo, decir “es mío”, lo cuido, lo amo y hago de él lo que yo decida, con responsabilidad, así como respetarlo, ya que es otra enseñanza del feminismo. Las *baby boomers*, como nos llaman, disfrutamos más de nuestra libertad, de nuestra corporeidad, y nosotras decidimos sobre nuestro cuerpo.

Creo que me he pasado la vida negociando o desafiando todos esos mandatos culturales, reconstruyendo y reinventando lo que me sirve o no de ésta, mi cultura, he ido desestructurando mi mente y mi corazón haciendo uso de cualquier cantidad de estrategias de resistencia.

Lluvia

Ahora me doy cuenta que he vivido en un contexto social y cultural muy conservador, y aunque, como muchas de mis amigas y compañeras, he renegado del trato diferenciado hacia las mujeres, nunca he renegado de ser mujer como algunas de ellas lo hacían; por el contrario, siempre me he sentido orgullosa de ser mujer y así he educado a mis hijas, quienes también, en algunos momentos, cuestionan las normas impuestas por la sociedad para ellas, de las que también he sido cómplice.

He escrito de las mujeres, cuando he analizado las canciones de boleros, como una manera de entender por qué existen ciertos mandatos sociales que tenemos que vivir, en ocasiones, placenteramente y en otros momentos, luchando por zafarnos de los lazos

que nos atan, pero que con la experiencia de los años he podido ir superando esos lastres.

Flop

De no haber sido por los movimientos feministas, hoy en día, las mujeres de todas las edades no gozaríamos del poder de decidir, de esta forma podemos decidir desde cómo vestarnos, qué estudiar, si trabajar o no, en pocas palabras, decidirnos a nosotras mismas como las mujeres que deseamos ser.

El tener el poder de decidir también es un arma de resistencia y autonomía, algunos le llaman empoderamiento. En la medida que la mayoría de las mujeres logren ese empoderamiento (porque considero que aún somos muy pocas; en este curso somos tan sólo 9) y al tejer redes de sororidad, podremos, eso espero, lograr cambios en las leyes que nos beneficien, por ejemplo, a misma actividad laboral mismo sueldo, sin importar si se es mujer u hombre, joven o vieja, mantener el trabajo aunque se esté embarazada, pues en múltiples ocasiones son cesadas de su trabajo, quedando embarazadas y sin sustento.

Espero que las mujeres que estamos entrando en la vejez podamos cambiar las leyes para poder gozar de la eutanasia en el momento que cada una lo decida, claro está, si es que se desea la eutanasia.

Cristina

Estoy consciente de que los privilegios que hoy tenemos y gozamos muchas mujeres, se los debemos a mujeres valientes, la mayoría feministas, que nos antecedieron y lucharon levantando la voz para exigir un trato digno, todo con el propósito de tener el mundo para vivirlo y disfrutarlo. Indudablemente que abrirse brecha no ha sido fácil para estas mujeres valerosas, puesto que en ocasiones han arriesgado la vida, han sido discriminadas o rechazadas socialmente, pero ha valido la pena porque han trascendido su propia vida, permaneciendo como imagen a seguir por las demás.

Para concluir, resalto una frase de Angeles Mastretta que enaltece y da significado a la noble causa por la que han luchado muchas

feministas: “El anhelo del feminismo es aceptar a las mujeres como seres humanos libres, dueñas de su destino, aptas para ganarse la vida y para gozarla sin que su condición sexual se los impida”.

Centralidad

Estrella

La centralidad es todo un reto, aunque creo que a lo largo de estos doce años después de la menopausia, la he ido construyendo o, tal vez, podría decir, reconstruyendo. Claro, no ha sido tan fácil, con apoyo de mis amigas, como ya dije, de otras profesionales y por qué no, de mi madre y mis hermanos, auxiliándome con tomar un curso acá y otro allá, siempre en búsqueda de sentirme mejor y de ser mejor. Digo con frecuencia que no sólo me preocupo, sino que también me ocupo.

Otra ventaja y otro fruto de ser mujer sexacelente es que soy privilegiada por haber decidido estudiar otra carrera y trabajar en la universidad. Una vez más reconozco qué beneficiadas y privilegiadas somos esta generación de *baby boomers*, se lo debemos en gran parte a las feministas. Mi autoestima crece cada que tengo grandes o pequeños logros. Cuando estaba por terminar mi segunda carrera, la licenciatura en Asesoría Psicopedagógica, postulé para un intercambio estudiantil en España, en la ciudad de Málaga. Fui seleccionada por mi buen promedio y dedicación, no lo podía creer, me iba a ir sola, sin marido, sin hijos. Sólo Estrella para Estrella, haciendo su rol único de estudiante, ¡ah, cómo lo disfruté!, y lo aproveché también, tenía tiempo disponible, así que busqué hacer mis prácticas profesionales para llegar sin pendientes. ¡Qué logro! Me sentía súper bien, a mis 52 años me titulaba y tenía una nueva carrera, qué padre, lo había logrado.

Con el paso del tiempo, me he dado cuenta y ratificado cuán importantes son esos lazos familiares, esas relaciones de amistad, pero no menos importante es tener este principal vínculo con nosotras mismas. Por tanto, en los últimos 25 años me he encargado de hacer este hermoso vínculo conmigo misma, aunque suene egoísta. Además, en mi familia lo notaron, porque antes yo era

como ajonjolí de todos los moles, intentaba resolver todo y con todos, cuestión que me trajo problemas conmigo misma, una crisis existencial en donde ya no podía cargar a nadie más y decidí que cada quien se hiciera responsable de sí mismo. Esto sucedió después de tomar una terapia psicológica y asistir a neuróticos anónimos un buen rato. Así me di cuenta que yo era lo más importante, si no estoy bien yo, ni mis hijos ni mi marido lo estarán. No puedo dar lo que no tengo, paz y tranquilidad. Estando sana y plena puedo ser solidaria y empática para ayudar a los míos y a quien me necesite.

Ahora que hemos estudiado todos estos términos feministas, todas estas palabras que nos resignifican, me doy cuenta que durante toda mi vida lo he hecho, esto de resignificarme y de buscar mi centralidad, desmantelando todo esto tan estructurado, en donde tenían cabida, y de manera principal y más importante, los hombres.

Cada uno de los puntos que se citaron, que menciona Anna Freixas, en este apartado, de una u otra manera ya lo he mencionado a lo largo de mi narrativa, cada uno me parece muy importante y relevante para ponerme como el centro del mundo de aquí en adelante, encontrar mi centralidad, nosotras en el centro del mundo.

November

Cuesta aprender a vivir en pareja, duré varios años sola y aprendí eso que se llama *solitude*. Viví a gusto, contenta. Volver a aprender a vivir en pareja, me costó. Cuando nació mi niña, la disfruté profundamente, plenamente, pero tenía esas sensaciones ambivalentes producto del moverse de la centralidad a la marginalidad. Me preguntó una muy querida amiga, “¿cómo te sientes?” “Me siento muy contenta, me siento muy feliz, amo a mi hija, pero me siento como si estuviera en un remolino y de repente alcanzara a sacar la cabeza para jalar aire y otra vez te sumerges”. Mi amiga me miró y me dijo solamente: “Nunca se lo digas. Se supone que las madres no experimentamos ese tipo de sensaciones, nadie le habla a una de esa otra parte de la maternidad. Es probable que después de cierto tiempo se te olvide”. Cuando fui por primera vez a visitar a mi familia, mi bebé tenía dos meses, yo tenía una depresión postparto y me sentía muy sola.

Cuando nació mi hija, me acompañaron, en relevo, mi mamá, mis hermanas, y cuando regresaron me dije, ¿y ahora qué hago? No pude, estaba asustada, nunca había visto la crianza de un hijo, cuando mis hermanas fueron madres, yo estaba lejos. Lo consulté con mi esposo, con el pediatra, tomé dos vuelos y llegué con mis mujeres y mi papá. Estuve ahí un mes y lo primero que me preguntaron fue que cómo me sentía como mamá. Les respondí que ser mamá es la experiencia más importante de la vida de una, la más hermosa, la más profunda, pero también dolorosa. Se quedaron asombradas y se miraron entre sí. No sé si me expliqué entonces, no lo recuerdo, pero lo explico ahora: como madre tienes que postergar todo lo tuyo, lo haces con mucho amor, y yo tenía que encontrar una manera de ser mamá, no hay enseñanzas, se supone que se sigue por instinto. Tenía que hacerlo sin modelos, sin redes, sin quien te apoye, con miedo de que algo pudiera pasarle a mi hermosa niña. Además, está esa otra parte de la fragmentación de la identidad porque eres madre y eres mujer trabajadora, académica. Ambas son una carrera de tiempo completo, con normas, reglas y fines diferentes. Ese jaloneo provoca esas sensaciones de enajenación y extrañamiento. Una vez que tomas conciencia de este conflicto, haces las paces contigo misma y ¡sanas!

Lluvia

Hoy es el momento para empezar a trabajar por el futuro, por mi futuro, desde una reflexión profunda de cosas que he hecho y de las que quiero hacer, desde la medianía de la edad, para llegar a ser una mujer grande y en plenitud.

Ave

Ahora he de comenzar el camino a la centralidad, volver a lo que quería hacer por mí y para mí, desde esas pequeñas cosas hasta reafirmar lo que quiero ahora (sentirme saludable, comer adecuadamente, hacer ejercicio) y que esto, por supuesto, impactará en el cómo quiero vivir mi vejez.

Aunque el atesorar dinero nunca ha sido mi prioridad, sí reconozco que éste es necesario para enfrentar mi vejez, también

tengo que trabajar con alimentar mis recursos espirituales. Es algo que no he explorado, pronto lo haré.

Necesito sanar heridas, encontrar la manera de entender, comprender y poder soltar eso que me agobia. La relación con mi mamá y mis hermanas no ha sido del todo buena estos años, las pláticas se acabaron, necesito que no duela.

Finalmente, como dice Anna Freixas, deseo disfrutar una vejez confortable, usar mi libertad de hacer lo que me haga feliz, viajar, tomarme en serio, ¡atreverme a ser diferente! Envejecer con tranquilidad y elegancia pero, sobre todo, ¡disfrutarlo!

Isadora

Nosotras en el centro del mundo. He tenido la capacidad de ser agente de mi vida. He podido vivir la centralidad y la libertad. Desde los 16 años he tomado todas las decisiones que han marcado mi vida. Decisiones que me han hecho sentir orgullosa en algunos casos, pero culpable y egoísta muchas veces. Ahora deseo vivir esta centralidad y libertad sin culpa, aspecto que necesito seguir trabajando y, por el cual, repito un decreto metafísico de sanción: “Me perdono por los errores que cometí sin olvidar ninguno, porque no soy culpable de nada, no pude ni supe actuar de otro modo en esos momentos. Perdono a todas las personas por las que sentí algún enojo, las acepto porque no pudieron ser como yo quería, las libero y me libero del rencor para siempre. Canelo definitivamente el pasado en el presente, para liberar mi futuro. Dejo de juzgarme y de juzgar a los demás para siempre. ¡Y retomé los hilos de mi vida, pero esta vez de colores, para volver a tejerme mucho más fuerte...!” (Anónimo). El decreto me lo envió una persona de quien no esperaba nada cuando más lo necesitaba.

Espiritualidad

AguaMarina

Diálogo con Shinoda Bolen

Dices, Shinoda, que las mujeres mayores tienen nuevas posibilidades para aprender, para experimentar distintos roles, para desarrollar talentos e intereses, jugar y expresar los sentimientos, para ser creativas, para meditar, sanar, dedicarnos a la familia o para “dejar nuestra huella en el mundo” (esto último no lo retomo porque como taoísta sé que buen caminante no deja huella, partiendo de la virtud del sabio y —en el caso del cristianismo— del apóstol, que es la humildad). Creo que todo lo anterior pudiera formar parte del cultivo de la espiritualidad, pero creo que, sobre todo, es ese elemento que habla sobre ejercer en los demás una influencia curativa. Sobre la sabiduría, creo que compartir experiencias y saborear la vida es ser sabia. Porque como ya dije en otra ocasión, no hay experiencia mala si sabemos aprender de ella.

Las mujeres mayores no se quejan, dices tú, Shinoda, pues consideran que lo que fue es, y lo que es, es. Es decir, aceptan la realidad tal y como es, y yo lo interpreto también como vivir el presente, pues el pasado no lo podemos cambiar y el futuro todavía no es, así que lo que nos queda es vivir el presente. Esto que se dice tan simple es un reto en todas las religiones y tradiciones espirituales, pues suspender el pensamiento (que nos lleva siempre al pasado o al futuro) es uno de los retos más difíciles de la meditación o respiración consciente.

La característica de las brujas de esta edad, según dices, Shinoda, de tener “mano para las plantas” me gusta mucho, pues la herbolaria tiene que ver con los saberes brujos, y también tiene que ver con uno de mis proyectos de jubilación, que es tener mi propio huerto que produzca mis vegetales y algunas frutas. Dices que tenemos mano para las plantas porque estamos en la fase creativa de la vida, época para propiciar el crecimiento. Yo agregaría que tenemos también que aprovechar para quitar las malas yerbas (en sentido real y también metafórico, en nuestras vidas). Y me gusta que cultivar plantas implica trabajar con las manos, cavar

la tierra, plantar semillas, sentir el sol y la brisa, regar las plantas, etcétera. Es decir, un contacto con la Madre Tierra, concepto que desde el taoísmo implica naturalizarse, y desde la tradición espiritual neomexica implica un respeto hacia la tierra como ser vivo. Además de que, desde el ecofeminismo, la tierra tiene relación con todo lo femenino. Y aquí creo que, por eso, todo lo femenino para mí ahora, en este tiempo, adquiere un carácter sagrado. El útero, la menstruación, la capacidad reproductiva, los embarazos, los partos, la partería tradicional, la crianza de los hijos. Pero sobre todo veo con más claridad la sacralidad del momento del nacimiento, ya que es el gran acontecimiento de la vida: nacer.

Hay otras dos cuestiones de tu texto *Las brujas no se quejan*, Shinoda, que quiero subrayar. El que las mujeres mayores defendemos con fiereza nuestra vida interior. Dices que las mujeres mayores: “Tienden a ser más conservadoras cuando son jóvenes y se vuelven rebeldes y radicales a medida que maduran, justo lo contrario de lo que les ocurre a los hombres. Son empáticas, adoptan posiciones radicales por su capacidad de compartir estados afectivos o emocionales”. Y también dices que la mujer mayor ha “descubierto su voz”, una voz que dice la verdad –su verdad– siempre con respeto y valentía.

Otra cuestión que llama fuertemente mi atención es que las mujeres mayores, según tú, “deciden su camino con el corazón”. Entiendes por tener corazón que son apasionadas, valientes. Pero yo entiendo que actúan más desde el corazón que desde la cabeza. El corazón, cabe recordar, es en todas las religiones y tradiciones espirituales, el órgano del amor, la compasión, la misericordia, la transformación y la consciencia verdadera de la vida, entre otras cosas. Por eso es importante, creo, en esta etapa, aprender a vivir desde el corazón.

Las mujeres mayores escuchan su cuerpo, dices, pero yo añadiría también: vacían su cuerpo de apegos, emociones tóxicas, pellejos mentales y otras materias (porque son materia) que se alojan en el cuerpo. Esto para hacerlo habitable por el espíritu.

Coincido y afirmo que las mujeres mayores son sabias, porque –como dices, Shinoda– saborean lo positivo de la vida. En este sentido, entiendo sabiduría como saber saborear, disfrutar la vida, sin amarguras. Valorar la vida después de los 60, ser agrade-

cidas. Ser agradecida es signo de humildad (virtud cultivable por excelencia en la espiritualidad). Coincido también contigo en que las mujeres mayores podríamos cambiar el mundo, organizadas en pequeños círculos, con un centro espiritual, sin envidias, buscando la paz, interior y exterior.

Diálogo conmigo misma

Aquí he de decir algunas reflexiones sueltas a partir del curso. En el cultivo de la espiritualidad, quizá no sólo en esta edad, sino en cualquiera, creo que lo peor son los miedos: a la soledad, a no tener autonomía, a ser una carga. Por ejemplo, puede ser que el miedo a la soledad sea peor que la soledad misma. Y más aún, a veces los miedos actúan como profecía que se autorrealiza. De manera que hay que tener mucho cuidado con el miedo, porque podemos hacer que lo que tememos tome realidad. El antídoto del miedo es la fe y el cultivo de la espiritualidad. Esto lo digo porque, por mi experiencia, sé que la base del miedo es la lejanía de Dios. Un Dios que en el tao es padre y madre a la vez o, mejor dicho, que no tiene género, porque es espíritu puro, como dice el capítulo I del Tao Te Ching: “Tao que se nombra no es el Tao verdadero”. Para empezar, pues, he de decir que mi perspectiva es la de una taoísta cristiana. Creo que algunos elementos a rescatar y que habría que cultivar para una espiritualidad de las mujeres mayores podrían ser los siguientes:

Aceptación: De la edad y de lo que la vida nos presente; es diferente a resignación.

Sanación: De las heridas producidas en la historia personal y social (durante más de tres mil años de violencia). Sanación del linaje femenino.

Perdón: A una misma y a otros.

Agradecimiento: Es un rasgo de humildad, y entre más edad tenemos, más cosas hay para agradecer.

Humildad: Es regresar al *humus*, la tierra, los pies. Dejar la cabeza y actuar con el corazón.

Corazón de niña: Es decir, sencillo, natural. Disponibilidad para amar. Quemar los apegos. Porque son pegajosos. Nuestro corazón no está limpio, hay que limpiarlo.

Amar: Como el agua, a todos por igual, sin importar género, clase, raza, religión, etcétera.

Sabiduría: Usar nuestra experiencia. No hay experiencia mala si aprendemos de ella.

Reflexionar sobre nuestra propia historia: Y cambiar nuestra relación con el pasado.

Vivir sin miedos: Sobre todo a la enfermedad, la muerte, la soledad, la dependencia o hasta la longevidad.

No competir: No juzgar. No tener expectativas. Vivir el aquí y ahora, sin miedos y con sentido del humor.

Respirar y movernos desde el corazón: Como en el taichí.

Estrella

Finalmente, y no menos importante, es la espiritualidad, tema que nos compartió nuestra compañera AguaMarina: las mujeres en la espiritualidad. Algo con lo que se comenzó esta parte me pareció muy simple, pero muy real y muy hermosa. Se dijo que una palabra que tenemos que entender para ser felices es la aceptación: aceptación de la edad. Es el comienzo de la paz con una misma, en la medida en que acepto, no juzgo, no comparo, no envidio.

Tenemos una tarea muy complicada que es dismantelar el ego, esto también lo dijo. Me parece muy importante y muy real, el autoconocimiento es para detectar el ego y destruirlo. Si suprimo el deseo, suprimo el sufrimiento. El vivir sin miedo es vivir aquí y ahora. Por ejemplo, si tengo desde ahora miedo a ser dependiente, no disfruto el ahora que todavía soy independiente, tal vez ni viva muchos años para ser dependiente.

Cultivar el espíritu es necesario y fundamental, ya sea en la práctica de una religión, en mi caso es la religión judeocristiana católica, y trato cada vez de conocer un poco más de ella a través del estudio de la Biblia, cada viernes voy a clase. También con la meditación, disciplina del yoga, con el uso y el manejo de la respiración natural estoy aquietando la mente y mis sentimientos. Así que soy una mujer que está en búsqueda de la espiritualidad y la centralidad, todavía.

Transiciones de libertad: jubilación, viudez y divorcio

Estrella

En algún momento ya se habló de lo privilegiadas que somos esta generación producto del feminismo, las *baby boomers*, en muchos aspectos. Otro de estos privilegios es la jubilación que solamente nuestra generación tendremos, ni la tuvieron antes ni la tendrán después, es nuestro premio también por ser un parteaguas, ser guerreras, luchadoras. Sólo que, desafortunadamente, en mi caso, no voy a ser jubilada por la universidad, tendré que buscarla por parte del Seguro Social, ya que pertenezco a la modalidad 40, y a partir de ya tengo que comenzar a invertir para que en tres años pueda tener una jubilación más o menos decente. Desafortunadamente nunca me ocupé de tratar de buscar ser numeraria, de esas tontearías que piensas, más bien que no piensas, que vas a llegar a ser vieja y que es tu derecho tener una jubilación, afortunadamente hay esta otra opción para mí.

El jubilarme me implica no tener la responsabilidad de cumplir un horario, de checar o estar sujeta a lo que es la educación formal. Creo que no dejaré en realidad de trabajar, pues soy muy inquieta. Algunas personas dicen que se quieren jubilar para viajar o hacer lo que quieran, cosas que tienen pensado hacer y no han hecho.

Creo que, en mi caso, hago lo que quiero desde hace mucho tiempo y hasta ahora, porque soy de asignatura y tengo bastante tiempo para emplear en otras cosas que me causan gusto y placer, como pintar al óleo, tomar clases de Biblia, pertenecer a un club de lectura, tomar y dar clases de yoga, viajar mucho, que es mi vicio y uno de los placeres más grandes para mí. Claro que una vez jubilada, puedo seguir viajando, pero ya no a expensas de si tengo o no vacaciones, viajaré aún en temporada baja, que además es más barato. Creo que seguiré también con mi voluntariado ya sea en el DIF o en BiFam, porque estoy convencida de que tengo que dar o quiero dar un poco de lo mucho que la vida me ha dado. El compartir con esta gente que necesita, enriquece mucho el alma y el espíritu, y estoy segura que más recibo de ellos que lo que yo pueda dar, que los alterno dependiendo de cómo quede mi horario, dicho sea de

paso, siempre me dejan las clases en los horarios que nadie quiere. Se han trabajado tantos años que ahora toca pensar en la jubilación como un premio a nuestra entrega y constancia en el trabajo. Transición de libertad, de un horario, de un calendario, en fin. Muy probablemente, ya jubilada, seguiré trabajando en algunas de las otras dos profesiones, pero ya de una manera más relajada, libre y autónoma. Creo que viajaré más porque no tendré que estar supereditada a las vacaciones, sino que cuando quiera. Tal vez también me dedique más al voluntariado, porque estoy convencida de que quiero dar a la sociedad que lo necesita un poco de lo que la vida me ha dado a mí. Tal vez ahora sí pinte un poco más, lea un poco más, cuide mis plantas con más cariño y más dedicación.

La menopausia es una transición natural, pero sin lugar a duda nos da libertad. Sin embargo, en esta etapa es muy importante cuidar nuestra salud, vigilar nuestra alimentación, ejercitarnos para no perder tono muscular, llevar una vida activa, leer, memorizar. Con todo esto, le estamos abonando a tener mejor salud para una buena calidad de vida en la vejez.

El divorcio para muchas mujeres es liberarse no sólo del trabajo, sino del yugo que esto significa, el tener consigo una pareja a la cual ya no se quiere o no la quieren a una, deshacerse de ese lastre es una transición de libertad. Aunque todavía en nuestra sociedad es un poco mal vista la mujer divorciada, cada vez menos, afortunadamente. Algunas mujeres, inclusive, son percibidas como un peligro o una amenaza. La viudez es también una muy importante transición a la libertad, ya que no se tiene la carga de cuidar y atender al marido que, aun y cuando se ame, no deja de serlo.

Isadora

La jubilación. Me han hecho sentir que estoy mal por no jubilarme, eso es lo que se espera de mi edad; sin embargo, yo reflexiono que no he postergado sueños ni actividades, nada para cuando me jubile, lo que realmente he querido estudiar o actividad que he querido hacer, lo he hecho. Mi pasión que es viajar –me gusta ser viajera, no turista– eso me lo ha facilitado mi trabajo, realizar mi maestría y doctorado en el Reino Unido. He viajado en familia, en pareja sólo con mi esposo, sólo con mi hija, con amigas y amigos

y sola. Enfrentando todos los retos que esto conlleva y realizando sueños. He podido convivir con personas de muy diferentes culturas, con experiencias de vida muy diferentes que me han permitido tomar conciencia de que lo correcto depende del contexto, de que lo normal no existe y que en el fondo todos perseguimos lo mismo: “ser felices”. Me jubilaré cuando tenga algo que me haga sentir mejor o cuando el ambiente de trabajo no me haga sentirme bien o cuando el trabajo me cueste trabajo, o cuando mi salud o la de los míos no me lo permita. Quiero tener mundo y no sólo tener tiempo, como lo dice alguna de las lecturas que hicimos.

Otra de las consideradas transiciones a la libertad es la viudez. Me sonó aberrante la cita de un libro sobre que toda mujer tiene derecho a dos años de viudez. A través del curso, me he dado cuenta del miedo que le tengo, porque yo sí he contado con la complicidad, apoyo, compañerismo, el compartir el trabajo en casa, con mi esposo; aspectos descritos como poco comunes en el capítulo 13 del libro *Tan frescas*. Sé que sería ideal el estar preparada, pero, me pregunto, ¿cómo se puede uno preparar emocionalmente para este suceso? Por ahora, prefiero no amargarme el presente, disfrutar el ahora. Ya que estoy segura de que Dios me dará la fortaleza para enfrentarla, o con suerte, me la ahorrará.

María

La jubilación es algo que últimamente he anhelado, pues la intensificación de la jornada laboral es algo que me abruma. Cada vez más, los y las profesoras de tiempo completo tenemos más cosas que hacer: docencia, planeación y seguimiento de las materias, preparación de clases, subir faltas y calificaciones parciales; academia: dar seguimiento a los profesores que imparten las materias que pertenecen a ésta, evaluarlos, hacer reuniones, subir al sistema las “evidencias”; tutoría: subir al sistema el PAT y el informe correspondiente, reuniones semanales con el grupo asignado, reuniones de tutoría con los demás tutores, subir “evidencias”; organización de eventos académicos y todo lo que ello implica; asistencia a cursos, comisiones del departamento; investigación: desarrollar el proyecto vigente, reuniones de investigación con el equipo, participación en seminarios y/o congresos, comprobación

de gastos y la devolución correspondiente en su caso, publicar artículos, reuniones con redes y asistencia a reuniones que convoque el departamento de apoyo a la investigación; participación en el Cuerpo Académico de Género y, en mi caso, formar parte del Doctorado Interinstitucional de Economía Social Solidaria, un proyecto que me gusta y que se adecúa a mi formación profesional como anillo al dedo, cabe mencionar que ya entró al PNPC, lo que implicará aún más trabajo, pues ya tendremos alumnos y realizar los trámites que se desprenderán, asistir y participar en los seminarios temáticos y de investigación, así como en los coloquios de investigación, salidas constantes a las otras sedes en la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo y la de la Universidad de Guanajuato, etcétera, etcétera.

Insisto, no es que no me guste, sino que no puedo humanamente con tanto, sobre todo porque las solicitudes de entrega son de inmediato y ello genera en mí presión y, por lo tanto, estrés, cuestiones que tendré que aprender a manejar para evitar que me rebasen y me enfermen. Lo que sí enfatizo, es que no me gusta el e-siima y el ambiente académico porque da trabajo adicional al subir información que quita tiempo, y como ya dije, no soy muy ducha que digamos en esto de la tecnología, además me molesta que ahora una tiene que facturar, realizar los trámites de inscripción a un evento académico en forma electrónica, hacer las reservaciones y así se van sumando tareítas que quitan tiempo, sobre todo cuando una no cuenta con un asistente técnico con más tiempo, en mi caso es irrisorio, pues sólo tiene 3 horas a la semana y viene los sábados por la mañana.

Flop

¿Jubilación? He visto a todas las maestras que se han jubilado muy felices y hasta rejuvenecidas gozando de su jubilación. No sé hasta qué punto han podido desarrollar todo lo que planearon, si es que lo planearon, pero ciertamente las veo felices. Yo pretendo ser una de ellas, feliz y haciendo infinidad de cosas como ya lo he externado anteriormente.

Felicitas

Quiero comentar que con este curso me doy cuenta que son muchos mis miedos, pero lo más importante que me llevo es poder darme cuenta de que están ahí, y eso es lo que se necesita, “darme cuenta” para luego enfrentarlos. ¿Y por qué menciono esto?, pues porque el tema de la jubilación, para mí estaba negado, es decir, me rehusaba a pensar en ello, consideraba que jubilarme implicaba el encierro en mi hogar con mi esposo y ahora me doy cuenta que no necesariamente, que yo puedo decidir “qué hacer con mi tiempo” y que hay muchas cosas allá afuera en las que puedo encontrar gozo y disfrutar plenamente, no sólo ser una persona sin planes ni metas en la vida. Al escuchar a mis compañeras del curso y a la facilitadora, pude darme cuenta de muchas cosas que me van a ser de gran apoyo y, lo más importante, encontrar mi autonomía, mi libertad y mi soledad con otras herramientas.

Cristina

En relación a mi jubilación, que aún no la he sentido como tal, había pensado lo que iba a hacer; sin embargo, con este curso lo estoy replanteando puesto que me ha dado pautas para ir la construyendo con más seguridad. De lo que estoy completamente segura es que quiero disponer de mi tiempo de tal manera que me beneficie a mí y también a los que me rodean; quiero ser útil a los demás.

Me gustaría dar clases de matemáticas de manera lúdica a niños marginados por la sociedad, también hacer ejercicio para mantenerme sana de cuerpo y mente. Disfruto mucho de preparar la comida, es algo que me relaja y es una manera de sentirme útil. También quiero continuar saliendo con mis amigas, disfrutar de la soledad, y sobre todo compartir la vida con mi esposo y cuando sea posible con mis hijos, a los que les debo gran parte de mi felicidad. Lo que más deseo es continuar disfrutando de la vida con mi esposo, pero como el destino no lo podemos dirigir como nos plazca, a estas alturas de la vida sólo puedo dar gracias a la vida que me ha dado tanto. Retomo algo que manifiesta Ángeles Mastretta: “Saber estar a solas con la parte de nosotras que nos co-

noce, voces que nunca imaginamos, sueños que nunca aceptamos, paz que nunca llega, es una estirpe de los milagros”.

Otro rubro igualmente importante es la convivencia y solidificación de la amistad, principalmente entre amigas (la sororidad), y disponer de tiempo libre para llevar a cabo actividades como viajar, leer, reuniones familiares y disfrutar de los pequeños instantes de soledad –absolutamente necesarios porque nos permite estar con nosotros mismos–, es decir, tener tiempo y aprovecharlo en cosas que se pueden llevar a cabo sin la presión propia que el trabajo nos impone.

AguaMarina

A nivel académico, como ya no veo tan lejos mi jubilación y al momento de decidir qué quería hacer en mi sabático, de entre todos los temas de investigación que he trabajado, decidí concentrarme en dos que tienen ver con la elaboración de dos libros hechos por mujeres. En el primer caso, se trata de un grupo de investigación autoetnográfica de mujeres académicas (mayormente historiadoras y antropólogas), que reflexionamos sobre cómo ha sido nuestro paso por las instituciones de educación superior mexicanas (un constructo originalmente masculino), y que hacemos esto (reflexionar) en la modalidad de círculo, lo cual me aproxima a una forma de generar conocimiento, de manera subjetiva y colaborativa, que no aprendí en mi formación ni ejercicio como investigadora, pero que ahora estoy disfrutando. En el segundo caso, se trata de un grupo de mujeres historiadoras que estamos elaborando un libro sobre cultura escrita y memoria ciudadana. En este grupo, aunque no reflexionamos sobre nosotras mismas, sí hemos generado fuertes lazos de amistad. De manera que con estos temas he de finalizar mi sabático. Por otra parte, para el proyecto de investigación que pretendo realizar en el par de años pre-jubilatorios, abordaré el tema histórico de la pugna entre saberes femeninos de las parteras y la llegada de los saberes médicos en Aguascalientes, tema que desembocará, ya lo preveo, en el de la violencia ginecobotra que actualmente vivimos.

Y bien, con todas estas circunstancias de vida, la verdad es que me siento una mujer afortunada, porque tengo familia, tra-

bajo, amigas. Siento que no me falta nada. Así también a nivel espiritual, me ubico en un híbrido (sí, un híbrido) entre las creencias cristianas y taoístas, y del taoísmo aquí me aplico las frases de *satisfacción es felicidad*, que significa que si estás satisfecho con lo que tienes eres feliz, considerando la felicidad como un estado mental más que un lejano e indefinido lugar utópico. Así también, considero que la palabra *aceptar* es una palabra mágica que hace que todo lo que a una le sucede sea positivo, pues *no hay experiencia mala si aprendemos de ella* (otra frase taoísta). De forma que sí, me considero plena. Si muriera en este momento, como expresé en alguna sesión del curso, moriría en paz, pues también tengo la creencia cristiana de que esas cosas (vida, muerte y lo que te toque) llegan de arriba y si las recibimos con aceptación es más fácil. Esto no quiere decir que, en otro nivel, en el nivel de análisis, esté consciente del sistema histórico patriarcal en el que me tocó vivir y en el cual las mujeres estamos aplastadas, lo cual me implica que sea muy crítica de ese sistema, pero, por otro lado, que acepte que *aquí me tocó vivir* (creo que esta frase es de Cristina Pacheco) y que mis ojos no verán tantos cambios en ese sistema, como quizá los de mi nieta sí vean (ojalá).

Ahora no veo lejos la jubilación porque creo que con ella me sentiré liberada para hacer otras cosas que también me gustan, tendré más tiempo para mí, mi esposo, mis hijos y mi nieta. Por otra parte, con la edad me siento más libre de hacer cosas que antes no me atrevía a hacer, porque como quien dice, ya voy de salida. La verdad es que somos privilegiadas, pero no tanto como algunos compañeros que se jubilan con mejores condiciones, y ni hablar de las condiciones de trabajo, en las que a veces votan por jefas de departamento que sean mujeres para ellos liberarse de las tareas administrativas. Eso no es ascender hacia el techo de cristal. Y qué hablar de que las mujeres nos desgastamos más que los hombres, por las múltiples jornadas de trabajo.

November

Mi aspiración siempre fue que, cuando me jubilara, iba a regresar con mis hermanas. Ésa es mi disyuntiva. Llevo 50 años fuera de mi ciudad, con raíces profundas en Aguascalientes y me pregunto

qué voy hacer yo allá, donde ya no pertenezco, cada una de mis hermanas tiene hecha su vida, sus familias con residencia en otros lugares, son abuelas (incluso bisabuela la mayor). No se trata de recargarse en ellas. Qué voy ir a hacer a esa ciudad que para mí es nueva, enorme y desconocida. Estoy acostumbrada a hacer otras cosas, a moverme en mi mundo, tengo mi propia familia aquí. En Aguascalientes tengo ahora mis raíces y tengo calidad de vida: actividades, amistades, cursos en la universidad sobre las nuevas tecnologías que antes no pude tomar porque no había tiempo, la posibilidad de moverme en una ciudad pequeña y tranquila que me es familiar y me da seguridad. Así que me quedo en Aguascalientes, ahora es mi ciudad, e iré a visitar a mis hermanas por temporadas mientras me sea posible. Después, ya veremos.

Nuevos mapas mentales/plan de vida

Estrella

Trabajar nuestra narrativa desde el punto de vista en que queremos curar nuestras heridas, estas heridas que han dejado en nosotras toda esta historia de vivir sometidas al machismo, darle otro sentido a nuestra vida.

Por eso es que considero que después de haber tomado este valioso curso que me ha hecho revalorar y replantearme mi vida después de los 60 años, habrá que hacer un plan de vida en donde después de haber aprendido o recordado todo lo que aquí hemos manejado, tengo la obligación y el compromiso de vivir todavía más plenamente para mí, en mi libertad de elección a partir de romper todos estos paradigmas que de alguna manera nos tenían atadas, por el qué dirán, por el me debo a mis hijos, a mi esposo, a mi familia; a la sociedad, que lo dice o lo dicta así.

Lluvia

En la última sesión del curso hablamos sobre el ocaso de la vida, de nuestra vida y cómo la pensábamos. No es un tema que me agrade tanto, pero del que sí me he ocupado, pues desde hace

varios años tenemos nuestro terreno en el panteón y pagamos los servicios funerarios a través de una aportación quincenal; también tenemos varias propiedades que por ahora rentamos y una cuenta de ahorro para los imprevistos, pues creo que los bienes son para remediar los males, aunque hasta la fecha no hemos tenido que vender nada a pesar de que nuestros hijos han estudiado en el extranjero durante la carrera y nuestro hijo más chico no ha podido conseguir beca del CONACYT porque los calendarios académicos de Francia no se adaptan a los de México. Nuestro patrimonio sigue ahí, como respaldo para alguna eventualidad o para contar con dinero para pagar nuestros cuidados en la vejez, pues no veo muy factible que nuestros hijos estén con nosotros para esas épocas.

Por ahora, avizoro una vejez tranquila, pero debemos seguir preparándonos para que sea con la mayor calidad posible, con salud y con recursos; por ello, a partir de la experiencia de este curso, he visto la necesidad de cuidar la salud fortaleciendo su cuidado y vigilancia, haciendo ejercicio y robusteciendo las relaciones sociales y familiares con las personas que quiero.

También he caído en cuenta de que los hijos están cada vez más lejos de mi vida; ellos están haciendo su vida y yo debo aprender a tener felicidad de otras maneras, sabiéndolos cerca, aunque estén lejanos. Tengo tareas importantes como fortalecer mi relación con mi mamá, estar más cerca de ella y ayudarla más. Crear otras relaciones de sororidad, más allá de las familiares. Trabajar por fortalecer nuestro patrimonio para no ser una carga para nuestros hijos. Y, sobre todo, fortalecer mi autoestima y cuidado para envejecer de la mejor manera.

Quiero cerrar este documento mencionando que, a pesar de nunca haber escrito un diario, o sobre mí, la experiencia fue muy satisfactoria y enriquecedora; me ayudó a valorar a las personas que quiero, a quienes me han ayudado y apoyado a lo largo de mi vida, apreciarme más a mí misma y a concientizarme sobre el cuidado que debo tener de mi persona y de mi salud. También a reconocer que tengo una deuda muy grande con mi mamá y que, por ello, deberé buscar oportunidades para estar más cerca de ella.

Ave

Considero que el tema de la sororidad es lo que deseo trabajar en el corto plazo y, por supuesto, mantenerlo.

María

Me visualizo positivamente, controlando mis enfermedades con energía para continuar con mis proyectos, los que ya mencioné anteriormente y que de alguna manera ya eché a andar dos de ellos: el apiario y el apoyo a los indígenas con la venta de su café, en el concepto de economía solidaria. Sin duda todo ello ejerce mucha presión y poco tiempo para el descanso, lo que tendré que valorar seriamente, porque de ello depende la salud, no de mi futuro cercano, sino la actual y úrgeme poner atención.

Felicitas

Tenemos que planear qué vamos a hacer en el futuro. En primera instancia quiero y espero tener una vejez saludable, poder hacer mis cosas por mí misma, ser autónoma, claro que me visualizo acompañada por mi esposo, y he estado, desde hace algún tiempo, trabajando en mi salud para estar lo mejor posible físicamente y pensar en tener los medios necesarios para asistirnos de manera independiente cuando se necesite.

Parte de mi preocupación la he encaminado en hacer planes con algunas personas que piensan más o menos igual, lo que hemos pensado es en diseñar un espacio en donde podamos vivir varias personas cada una con su espacio individual o por matrimonio, y entre todos pagar por los diversos servicios que se pueden ofrecer, y que en ese mismo espacio haya un lugar físico para una enfermera y un médico que nos dé los servicios de salud.

El tiempo que tengo de vivir con mi esposo nos ha permitido hablar del tema y tener claro cómo queremos terminar nuestros días, ya son 40 años de conocernos y 35 de matrimonio, hemos pensado en que vamos a vivir nuestra vejez solos, apoyándonos uno al otro.

También he pensado qué pasaría si mi esposo llegara a morir, siempre he pensado que no podría vivir sola, pero en los últimos años he trabajado sobre esta idea y creo que ya lo asimilo un poco más; sin embargo, sigue siendo importante para mí tener un espacio a donde recurrir y las estancias para adultos que he conocido no me parece que sean lo más adecuado. Por eso es que pienso en algo que se pueda empezar a diseñar y llevar a cabo.

Lo que sí tengo muy claro es que, si por la herencia de mis padres llegara a tener problemas de salud fuertes e incapacitantes que no me permitan vivir con calidad de vida, entonces mejor no luchar por sobrevivir. Esta idea ya se la he hecho saber a mi esposo y a mis familiares más cercanos, es preferible no sobreluchar por vivir y mejor morir pronto.

Si no es posible hacer la construcción del coto, entonces tener los recursos económicos para poder modificar la casa en donde vivimos actualmente para tener los espacios adecuados, por ejemplo, sillas de ruedas o andaderas, o barras para poder sostenernos. Yo sí quiero que mi vejez sea acompañada, desde luego, por mi pareja.

Narrativas individuales frente al COVID-19

La aventura de investigación sobre nuestro proceso de envejecer frente a una narrativa cultural edadista que considera a las personas mayores, y sobre todo a las mujeres, como desecho y enfermedad inició en julio de 2019. Al inicio de la investigación deconstruimos esa narrativa cultural y descubrimos que teníamos delante de nosotras, después de la menopausia, un regalo de 20 a 30 años productivos.

Nos integramos como un grupo de reflexión y quedamos atrapadas, en marzo de 2020, en la pandemia provocada por el COVID-19 y su narrativa respecto a los adultos mayores y las mujeres mayores, como el grupo etario de mayor vulnerabilidad, reafirmando esa visión de la edad como enfermedad, riesgo y deterioro. Nos fue arrebatado ese futuro promisorio y surge la inquietud de cómo resignificarnos en este contexto de pandemia, así que enfrentamos el miedo, reconstruimos/reinventamos/reconfiguramos nuestra identidad en un sentido positivo.

Así, nos dispusimos a escribir respecto a cómo el COVID-19 nos estaba afectando y cómo enfrentarlo. El resultado fue una narrativa de resiliencia, fortaleza y resistencia de cara a una pandemia que nos privaba de nuestra libertad y nos aislaba de nuestros afectos al tener que permanecer encerradas en casa. Nuestras mujeres expresaron el disfrute de la familia y la pareja, y la posibilidad de dedicar tiempo a actividades para las que antes no había tiempo. Afirmaron también su voluntad de cuidarse y sobrevivir a la pandemia. El recorrido inicia con las narrativas individuales del grupo de Las Auroras para después, en las conclusiones, proceder a integrar una sola narrativa.

Narrativas individuales

María: reflexiones en torno a la pandemia y la resignificación de considerarme una mujer otoñal

Ciertamente, el discurso que se da ante la pandemia del COVID-19, tiene una connotación fuertemente edadista, no toman en cuenta que las mujeres y los hombres de hoy tenemos una esperanza de vida de 75 años, muchos más que al inicio del siglo pasado, que era de 48 años, y que nos encontramos en otras condiciones físicas, emocionales y espirituales. Las personas de clase media que llegamos a los sesenta, tenemos vitalidad, más salud, energía para iniciar proyectos que tienen que ver con lo que más nos gusta y que no podíamos hacer por el trabajo, la pareja, los hijos y en algunos casos por el cuidado de los padres; ahora, vemos esos años después de la jubilación como un plus, como un regalo, para vivirlos a nuestra manera y con una relativa mayor independencia.

No obstante, la pandemia vino a trastocar muchas cosas, entre ellas ese regalo etario y muchos cambios más, desde el inicio del confinamiento-aislamiento, que implicó la separación de nuestros afectos familiares cercanos, de amistades entrañables, de nuestras amigas y compañeros de trabajo, cambios en nuestra forma de vida, nuestra forma de relacionarnos, de expresar nuestros afectos, todo fue modificado de una manera radical que nos tomó por sorpresa y con temor, pues la medida se justificaba en aras de salvaguardar nuestra salud.

Pero lo más tremendo fue que, como mujer que recientemente subió al sexto piso, ya sin más pretextos, pertenezco al grupo de personas vulnerables y aún más con mi hipertensión, lo cual me sacó de onda, porque además del discurso de las autoridades de salud, me encontré vigilada por mi hija médica, quien muy en su papel, tanto a su padre como a mí, nos advierte frecuentemente del peligro que representa para nosotros contagiarnos, ella, desde luego, toma muchas precauciones, todas las habidas y por haber para una trabajadora de la salud, pues teme contagiarnos y eso sería algo que no se perdonaría, pero el riesgo está ahí y no he sentido miedo, todo lo contrario, cuando en la clínica en la que está hubo el primer brote y que se iba a cuarentena para evitar su propagación, nos quedamos los cuatro en casa, sin miedo, apoyados en nuestras creencias religiosas y haciendo las medidas sanitarias. Mi hija me regaña cuando salgo y son cosas que me incomodan, pero se las paso porque entiendo que le toca vivir muchas cosas en la clínica y de los casos que nos platica, situaciones que superan la ficción y que nos deja a la familia acongojada por las personas afectadas.

Aunque esta situación me ha afectado, lo veo ahora de otra forma, en lo general, siento que aprovecho más el tiempo; respecto a la familia, convivo más con ella, platico más con mis hijas e hijos y sí, llegamos a tener problemas, pero hablamos y conciliamos. En cuanto a los gastos, siento que no hay necesidad de tantas cosas, por lo que gastamos menos dinero, el consumo es sólo para alimentarnos y apoyamos a los negocios locales (verdulerías, carnicerías, tiendas pequeñas, panaderías), así también, consumimos alimentos que preparan personas que se han quedado sin trabajo, compramos lo que la gente llega a vender a la casa (nopales, Yakult, plantas, mandiles), vamos menos a las grandes tiendas, contaminamos menos al no usar el carro.

Mi rutina personal se ha modificado porque dormimos una hora más, hago meditación al levantarme y al dormir, me doy tiempo para hacer un poco de ejercicio, cosas que antes hacía irregularmente sin disciplina y que por el cansancio prefería irme a dormir. Ahora igual trabajo todo el tiempo, porque se ha intensificado la jornada de trabajo, pero el hecho de no ocupar tiempo para trasladarme al trabajo y del trabajo a mi casa, así como el

tener que despertarme más temprano para ir al trabajo, son cosas que agradezco no hacer porque organizo mi tiempo de acuerdo a mis necesidades, aunque sigue siendo absorbente el trabajo por varias actividades que nos han añadido, además de muy controlado, como esa impertinencia, además de absurda, de hacer una bitácora semanal de las actividades, como si no bastara con todo lo que hacemos, esto es algo que se me hace arbitrario y me molesta, pero tiene una que adaptarse por el momento, ya después veré, si sigue así el ritmo de trabajo o se intensifica más, entonces estaré pensando en jubilarme, pues se pasan violando los derechos laborales, como lo de las vacaciones, que según nos dieron, cuando era una situación extraordinaria de emergencia y que no debió haberse tomado a cuenta de vacaciones, se parecen a las empresas que pagaron durante el confinamiento, pero ahora lo cobran, porque fue un préstamo, así que en estas condiciones no da gusto trabajar, porque todo es presión y es para ya, y como bien dice Consuelo, estamos padeciendo el síndrome de *burn out*.

Otras ventajas que identifico es que me mantengo más informada y me hago un tiempito para cuidar de mis plantas, que me fascinan y me atrapan con sus formas, tonalidades de verde, sus flores, olores y colores, son mi pasión. También, aunque apretada, me doy tiempo para ir al apiario y alimentar a las abejas, a veces muy apresurada, porque hay muchas cosas pendientes por hacer, pero lo hago con mucho gusto, porque me despejo y me alejo de la ciudad y en el campo tengo la oportunidad de disfrutar y hacer contacto con las abejas. Cuando llego no siento tanto el cansancio, porque ellas me dan mucha energía, además de que me siento comprometida a hacer algo por las abejas que son un bien común y como tal debemos protegerlas y preservarlas, la vida depende de ellas, pues polinizan las plantas y con ello hay alimentos.

Así que, con tantas cosas, no he tenido oportunidad de ponerme a pensar tanto en la edad, aunque a veces el cuerpo me lo recuerda con los achaques, pero considero que bien vale la pena reflexionar acerca del discurso edadista y excluyente que implica los cuidados para la tercera edad, de la que ya formo parte y no quiero, muy seguramente porque prefiero ignorarlo como un mecanismo de defensa para que no me afecte, pues como todo, una tiene sus altas y bajas, y en esas bajas, que afortunadamente no son frecuen-

tes, es cuando me preocupo, me pongo temerosa y ya ves, la mente se va, vuela y tengo que ponerle freno y controlar mis pensamientos, porque si no, entonces corro el riesgo de que me domine y eso sí que no, porque soy yo quien debe tomar el poder para evitar deprimirme y ponerme mal, por eso hago las meditaciones y me fijo en mi respiración, para centrarme en el aquí y en el ahora, que no es fácil, pero hay que hacerlo, es fundamental para tener más calidad de vida, de eso no me queda la menor duda.

Y así, he visto transcurrir los días, los meses, que ya son casi cinco⁹ y me doy cuenta de la importancia de cultivar mi espíritu, para trascender los complejos egóticos y la vanidad, que son formas de atrapar vientos, así que ahora trataré de centrarme en mi desarrollo espiritual y en esa medida darme hacia afuera con compromiso social, desde una perspectiva quizá más humilde y menos soberbia.

Con esto concluyo esta pequeña reflexión del confinamiento, el edadismo y la necesidad de un cambio sustancial en mi vida y en esa medida estaré resignificando mi edad y tratar de vivirla con plenitud.

Cristina

A comienzos del mes de enero de 2020, escuché en los noticieros por vez primera que en Wuhan, China, apareció un virus, coloquialmente llamado coronavirus y denominado después COVID-19, con gran poder de contagio y peligrosidad para las personas, sobre todo para los adultos mayores de 60 años. A partir de ese día, no han cesado las noticias en torno a él, pues, después de ser una epidemia local, se ha convertido en pandemia.

Las pandemias se caracterizan por la extensión geográfica que afectan. Hoy, a diferencia de lo ocurrido en el pasado, existe una diferencia notable: la velocidad de propagación de este virus ha sido asombrosa, esparciéndose rápidamente en el mundo gracias a la globalización, dando pie a un colapso de los sistemas de salud de muchos países y, casi simultáneamente, derrumbando sus economías.

9 En el momento que se escribe este documento han pasado 13 meses, las y los adultos mayores están a la espera de su segunda vacuna.

Esto ha sido una experiencia brutal que no se veía desde el siglo xx (la influenza española en 1918). Este evento marcará, a partir de este año, a nuestra generación y a nuestra sociedad; generó temor, pero eso nos llevó también a una revisión de nuestro proceder cotidiano en materia de contacto social y, por supuesto, de las medidas higiénicas a las que estamos acostumbrados.

En lo personal, la pandemia ha venido a revelarme la gran conexión que existe entre los habitantes de la tierra y el contacto que mantenemos con nuestro medio ambiente. Este evento ha puesto de manifiesto nuestra debilidad por ser entes biológicos, haciendo que reparemos, así sea un poco, en nuestra interacción con la naturaleza, a la que siempre pasamos por alto, dañándola en aras de anteponer nuestro beneficio. La pandemia nos ha mostrado que somos seres indefensos ante los embates de la naturaleza y que, si no fuese porque somos seres gregarios y contáramos con el conocimiento científico, probablemente nos extinguiríamos rápida e inexorablemente.

Esto último que mencioné hizo que me viniera a la mente la metáfora relacionada con la película *El efecto mariposa* y la teoría del caos: el aleteo de las alas de una mariposa en un extremo de la Tierra puede afectar el clima en el otro extremo, pues todo está conectado.

Por otro lado, y por primera vez en mi existencia, me veo obligada a verme aislada. Me encuentro aislada del trabajo y de mis pasatiempos y/o *hobbies* habituales, pero, sobre todo, alejada de mucha gente que quiero, aunque lo interesante es que, muchas veces, veo esta reclusión forzosa como un acto de amor y solidaridad.

Con todo esto, actualmente he percibido muchos problemas de gente cercana, y no tan cercana a mí, informándome de cómo están gracias a la difusión de acontecimientos “de viva voz” y de noticias en redes sociales y medios de comunicación. En términos generales, y para la inmensa mayoría, sobresalen las dificultades económicas y de salud. Y es que, en un país como el nuestro, donde la mayoría de las personas vive al día, es prácticamente imposible quedarse en casa, pues la ayuda del gobierno es escasa (por no decir nula). Esto propicia que las personas salgan a trabajar, exponiéndose, lamentablemente, al contagio. Pero hay otra cosa igual o peor de triste y terrible: la exposición del personal

médico y administrativo de hospitales y clínicas al contagio, por no contar con el material de protección adecuado para llevar a cabo sus labores. En el mismo talante, la capacidad de algunos hospitales es muy limitada, así como la falta de recursos y personal de salud. Validándose aquella trágica frase, creo de Stalin, que reza: “Que un hombre muera, es lamentable. Que mueran millones, es una estadística”.

He mencionado que la pandemia me ha traído una serie de sentimientos encontrados, que voy a describir brevemente (aunque puede ser una conjunción de varios sentimientos, en cada aspecto trataré de caracterizar el que más predomina en ellos): tristeza al saber el sufrimiento de tanta gente por motivos económicos relacionados con despidos del trabajo y clausura de negocios; ansiedad por no poder convivir con parientes fuera del núcleo familiar, tales como hermanos, tíos, primos, y sobrinos, así como con amigas, ya sea en forma individual o grupal; conmoción por la pérdida de una tía muy querida e importante en mi vida, que falleció de neumonía atípica (que bien pudo haber sido de COVID-19). La última vez que platiqué por teléfono con ella me dijo que se sentía débil, sin aliento, con desgano. No poder asistir al funeral no me causó dolor, para sorpresa mía, porque sentía que ella supo del cariño que le tenía y porque fue una persona que murió de 94 años, que disfrutó siempre la vida y mejoró su entorno con su presencia; alegría, porque para mí, lo único bueno que ha traído este acontecimiento es que ha hecho posible que nuestros hijos estén con nosotros, aunque un integrante haya estado sólo unos días, cosa que hubiese sido imposible de lograrlo en esas fechas; compromiso al descansar a la señora que me ayuda en la limpieza de la casa, con el fin de no exponernos mutuamente; culpabilidad, no poder cumplir cabalmente el “quédate en casa” por ir a casa de mi mamá, me hace ser una persona con posibilidad de contagiarme y de contagiar a los demás; perplejidad, porque he visto que los planes de mis hijos se han postergado, incluso con la incertidumbre de si puedan llevarse a cabo; desapego, la poca importancia de las cosas materiales, porque nos damos cuenta que esto o aquello no es imprescindible, que tengo mucho más que lo que necesito; solidaridad, salir lo menos posible de casa, aunque salgo un día a la semana para cuidar a mi mamá (los demás días mi mamá es cuidada

por mis hermanos y por señoras contratadas para ese fin, lo que hace que todos seamos susceptibles de contagiarse o ser contagiados); seguridad, estar en casa me hace sentirme segura, además de que disfruto mucho de la compañía de mi esposo y de mis hijos, incluso de los quehaceres domésticos y el placer de cocinar.

En fin... esta pandemia me hace pensar que ahora es el momento de tomar conciencia de nosotros, de nuestra sociedad, pero sobre todo, como humanidad. Concluyo este escrito con una cita sobre el ser humano que forma parte del todo, la frase es de John Donne, escrita en 1624 y popularizada por Hemingway, y refleja la urgencia de simpatizar con los demás y trabajar juntos para restablecer el orden y hacer crecer nuestra humanidad y el medio ambiente que hoy, todavía, tenemos la oportunidad de disfrutar. “Ninguna persona es una isla, un todo, completo en sí mismo; cada hombre es un fragmento del continente, una parte del todo; si el mar se lleva una porción de tierra, toda Europa queda disminuida, como si fuera un promontorio, o la casa de uno de tus amigos, o la tuya propia [...] la muerte de cualquier persona me afecta, porque me encuentro unido a toda la humanidad; así que nunca preguntes por quién doblan las campanas; tocan por ti”.

Flop

Desde el 20 de marzo de 2020, año terrible para la humanidad por la enfermedad COVID-19, estamos en una larga cuarentena que ya lleva 4 meses hasta el 20 julio y ya veremos cuánto más dura; por lo que se ve, va a durar mínimo un año en lo que sale una vacuna para toda la humanidad, es decir, una cuarentena de mínimo un año. Además, se esperan rebrotes y una segunda oleada mundial para el otoño-invierno.

El primer mes de estar en casa fue ambivalente; por una parte, sentí temor, no por mí, sino por una de mis hermanas que padece de sus pulmones por artritis reumatoide y ella nunca fumó ni bebió, son de esas cosas que no tienen lógica, pero que tenemos que asumir de la mejor forma. Temor por mis hermanas y hermanos, pues ya todos estamos en las décadas de los sesenta y setenta, es decir, ya viejos, justo en las edades de mayor mortalidad para el COVID-19.

La otra parte de la ambivalencia, es que, para mí, ha sido agradable, mientras que otras personas lo padecen, me dije a mí misma, “si así es estar jubilada, sí quiero estarlo”, lo mismo sentí tres años atrás cuando me fracturé la muñeca derecha y tuve tres meses de incapacidad, sólo que en aquella ocasión con molestias e incapacidades diversas por el yeso desde arriba del codo hasta los dedos de la mano; en esta ocasión lo he disfrutado más porque estoy completa, además de que me encuentro entre las triplemente bendecidas porque siendo mujer cuento con trabajo, cuando poca población de mujeres trabaja, dicho trabajo es intelectual y se puede desarrollar a larga distancia, soy maestra universitaria.

Pienso en las personas que viven al día y que no se pueden guardar en casa, pues comen o se mantienen a salvo dentro de casa. Platicando con mis hermanas, me he enterado de situaciones muy difíciles, esta pandemia está dejando sufrimiento y dolor, sobre todo en la población más vulnerable, que como siempre son las personas de menores recursos económicos. Mis hermanas y yo siempre terminamos agradeciendo que nos encontramos dentro de la población favorecida, pues todas trabajamos, una ya está jubilada, otra en vías de hacerlo y a mí me falta un poquito.

También me viene a la mente que justo cuando me faltan unos cuantos años para jubilarme y llevar a cabo mis planes para gozar lo más posible mi jubilación, ocurre a nivel mundial la pandemia del COVID-19 que nos obliga a permanecer encerrados en casa lo más posible, claro que somos libres de salir si se desea, cosa muy importante, pues mentalmente se siente la libertad de poder salir de acuerdo a las necesidades, salir a hacer las compras, salir al doctor, salir al banco, etc., y me pregunto ¿cuánto tiempo durará en verdad esta pandemia? ¿Será que los dos años y medio que me faltan para jubilarme sean suficientes para volver a la normalidad o será que me jubile aún dentro de la pandemia? Se contabiliza mínimo un año para desarrollar una vacuna, se dice mínimo un año para preparar tantas vacunas como pobladores en este mundo existan y no se sabe cuánto más tiempo para vacunar a todos y cada uno de los pobladores de este nuestro mundo, la Tierra. Ya veremos cuánto tiempo se requiere para volver a la normalidad, porque realmente lo quiero constatar, quiero ver de qué forma regresamos a la normalidad.

Dentro de los planes de jubilación está viajar y permanecer por lo menos un mes en alguna ciudad o poblado que me interese, conocer sus costumbres, saber qué comen, sus platillos preferidos, aprender a prepararlos, conocer los entornos, conocer los lugares de interés turístico, en pocas palabras, disfrutar de ese lugar. A la vez, seguir con mis clases de yoga, tal vez tomar clases de carpintería y seguir elaborando vitrales, me interesa incursionar en la elaboración de vitrales en tercera dimensión porque los que hago son siempre planos, es decir, aprender a elaborar los vitrales tipo Tiffany.

Acaba de salir la noticia de que hay compañías farmacéuticas que ya elaboraron diferentes vacunas y se encuentran en la tercera etapa comprimida de su preparación, pues se están saltando pasos para asegurar que las vacunas sean confiables. La verdad nunca se habían elaborado vacunas tan rápido; por una parte, me da felicidad, y por otra, desconfianza, pues muchas compañías por ganar dinero y ser las primeras en sacar las vacunas pueden saltarse protocolos de seguridad, pienso que podríamos ser conejillos de indias y que posteriormente salgan a la luz secuelas, ya lo veremos. Pienso que si los países del tercer mundo son los primeros en vacunar, entonces sí somos conejillos de indias, pero si son los países del primer mundo, entonces sí podría estar bien preparada la vacuna, con pocas o ninguna secuela.

Tengo esperanza de que esta pandemia pase lo más pronto posible. Me llegó un meme con escenas de la película Titanic, en donde son jóvenes y él le dice a ella que no salga, después se ve que ella ya es viejita en silla de ruedas y se alegra de que ya haya pasado todo y ya sea libre, me dio muchísima risa y no dejaba de reír. Espero que, en poco, podamos reír y no dejar de reír caminando felices y libres por doquier.

Lluvia: en el tiempo del COVID-19

El año 2020 se ha constituido en un año muy difícil para el mundo. Esta pandemia que inició en 2019 ha afectado una gran cantidad de personas, tanto en lo económico como en lo emocional, pues nos hemos visto obligados a mantenernos en aislamiento y eso, para muchos, es un lujo.

Para mí, fue una sorpresa que durara tanto; inicialmente, supuse que era por poco tiempo, pero esta pandemia llegó para quedarse y debemos aprender a vivir con ella y cuidarnos; especialmente aquellos que por sus trabajos deben salir, como el caso de una de mis hijas, que tiene obra en proceso y debe supervisarla; mis hermanos, que son taxistas (aunque recibieron un apoyo gubernamental), los comerciantes, médicos y una gran cantidad de personas indispensables para que la vida siga.

Aunque los medios han difundido mucha información, por momentos alarmista, todavía no sé muy bien cómo debería actuar ante un contagio, pero trato de salir lo menos posible, pues soy de ese grupo privilegiado que puede trabajar desde casa; pido a domicilio la mayoría de las cosas (frutas, verduras, carne, pollo, etcétera) y evito salir a comer o tomar la copa. Lo hago en casa.

Conforme pasan los días, he sabido de personas cercanas o conocidas que han enfermado y, afortunadamente, han salido adelante. Nadie ha muerto. Por mi edad, soy del grupo vulnerable, pero hasta el momento no he sentido miedo: me ocupo, no me preocupo. Trato de alimentarme bien (tal vez, un poco de más), tomar vitaminas, cuando lo recuerdo, porque soy muy mala para tomar medicamentos.

A partir de conocer sobre otras pandemias, me he dado cuenta que éstas aparecen cada cierto tiempo (cien años aproximadamente) y afectan mucho, pero la sociedad sigue. Seguro que algunos pensaron que después de eso cuidarían más su vida y el mundo, pero las evidencias muestran que esas pandemias vuelven a aparecer, por lo que hay que asimilar esta situación, nueva para nosotros, de la mejor manera. Algunos han destacado que los mares, los campos y las ciudades están más limpios, y los animales pueden vivir mejor; ojalá sea así, al menos por un tiempo. Hemos abusado de los recursos naturales y la tierra necesita un descanso y también nosotros.

Ante estas situaciones de confinamiento, me di cuenta que soy medio ermitaña, pues no he sufrido al tener que quedarme en casa, he disfrutado estas estancias, pues me he dado tiempo para hacer algunas cosas que me gustan: he armado varios rompecabezas, primero sola y luego con la participación de mis hijas. He teji-

do un poco, porque el tiempo de trabajo se ha incrementado, tanto en la UAA como en mi casa, pero he tratado de verlo positivamente.

He aprendido a valorar más a mi familia, pues si estuviera sola, otra cosa sería. Además, aunque ha habido recomendaciones para no salir, en ningún momento se ha restringido esa libertad en nuestra ciudad. En otros lugares sí ha habido prohibición de salir. Mi hijo, que está en Francia, me comentó que allá la policía interrogaba a las personas que salían, pues solamente había permiso para salir de sus viviendas por cinco motivos: comprar comida, comprar medicamentos, cuidar a un enfermo, pasear a la mascota y algo más que no recuerdo. El trabajo no estaba en esa lista. Cuando salían, debían hacer una declaración jurada, donde describían el motivo por el que salían y la autoridad se los pedía. El confinamiento, más estricto en otros lados, se complicaba más, porque la mayoría de las casas son pequeñas y las personas son de más edad. Afortunadamente, allá el problema ya se superó y han regresado, paulatinamente, a la normalidad.

Cuando salgo me doy cuenta de que mucha gente está en la calle, algunos con cubrebocas, pero otros no; especialmente en algunas zonas de la ciudad. Eso ha hecho que me concientice más de la importancia que tiene el autocuidado; no debemos esperar a que alguien nos diga que nos protejamos, debemos usar cubre bocas, lavarnos las manos, usar gel antibacterial, limpiar las superficies, nuestra casa... aunque en algún momento nos contagiaremos, pues es una pandemia y, como tal, afectará a la mayoría de la población (algunos expertos dicen que al 80%). Lo que podemos hacer es cuidarnos para que, cuando nos llegue el contagio, no sea tan fuerte.

La posibilidad de morir es latente en nuestra vida. Desde luego que no quiero morir todavía, pero si ante la posibilidad de morir, nos paralizamos, no podríamos hacer nada. La muerte ronda por todas partes: asesinatos, lucha entre cárteles, secuestros y un sinnúmero de riesgos que nos obligan a vivir con cuidado. Disfrutar cada momento, grande o pequeño. Planear nuestro día para tener proyectos concretos. Plantearnos nuevos retos y alcanzarlos. Eso ayuda a que nuestra vida sea estimulante.

Con frecuencia se escucha que los momentos de crisis son importantes para que surjan cosas nuevas (recuerdo que el doctor Lara nos explicaba las teorías de las crisis y así se planteaba),

pero ahora estamos viviendo una crisis y debemos verla como una oportunidad para aprender de ella.

En lo personal, la distancia con mis hijos me significaba un gran sufrimiento, pues, aunque se dice que los hijos son prestados, siento tener una gran dependencia de ellos. Un primer momento de distanciamiento fue cuando se fueron de intercambio y lo superé. Después, mi hijo regresó a estudiar la maestría y el doctorado en Francia. Mi otra hija se fue a pasar una estancia en la UNAM; luego se fue a vivir a otra casa. Hoy, ya independizada, sigue viniendo a casa de manera continua. Por eso, me parece importante disfrutar de mi familia mientras la tengo. Esta etapa de confinamiento me ha permitido disfrutar de quienes están conmigo.

Mi esposo, enemigo de estar mucho tiempo en casa, ha estado casi todo el tiempo en confinamiento. Ahora que se han reiniciado muchas actividades, ha trabajado en casa, tomado cursos en línea, participa en sus reuniones de trabajo en línea y, eventualmente, va a la oficina para asuntos muy específicos. También lo estoy disfrutando más en casa, los fines de semana tomamos una copa y escuchamos música, platicamos y disfrutamos de nuestra compañía, como lo hemos acostumbrado desde hace varios años, aunque ahora, en lugar de salir, lo hacemos en casa.

Por eso digo que soy ermitaña, disfruto mi trabajo desde casa, disfruto la compañía de mi familia, organizo mi tiempo para hacer las cosas a la hora que quiero, sin horarios rígidos. Disfruto vivir.

Claro que pienso en la posibilidad de enfermarme, como pienso en la posibilidad de tener un accidente o quedar en medio de una balacera (cada vez más frecuente en nuestro México); también pienso en la posibilidad de que se caiga el avión en que viajo, pero eso no es obstáculo para disfrutar la vida, por el contrario, me recuerda que hay que vivir cada día como si fuera el último.

No me quiero morir, pero eso es lo único seguro que tenemos; por eso disfruto la vida. El COVID-19 no me quita ese gusto, como tampoco lo hacen los cárteles ni los políticos corruptos ni los asaltantes ni las calles con baches. Disfruto vivir como vivo.

Isadora: la pandemia, el grupo sensible y ¡ yo !

Siento que pertenecer al grupo sensible dentro de la pandemia de COVID-19 que estamos viviendo es una realidad, no un mito ni una afrenta. Sé que me encuentro en mejor estado físico que muchas personas más jóvenes gracias a que siempre he hecho ejercicio, me he alimentado bien y he conservado mi peso; sin embargo, si me comparo conmigo misma hace 10 años, obvio que hay una importante diferencia y reconozco que alguien como yo más joven tendrá una mejor capacidad para sobrevivir, en caso de contagiarse, que yo.

No obstante, para nada me vivo como vieja y mucho menos como viejita; soy una mujer mayor. A este sentir seguro contribuye el hecho de tener a mis papás y tíos cuya edad está entre 80 y 92 años. Es admirable ver cómo ellos están enfrentando esta crisis, adaptándose, teniendo una buena actitud, siendo muy responsables y cuidándose. Y entonces yo pienso que pertenezco al mismo grupo sensible, pero obvio no estoy en igualdad de circunstancias como no lo estoy en comparación con mucha población que no ha tenido las mismas oportunidades que yo, ya sea por el contexto en el que nacieron o por la actitud de sus padres o por sus propias decisiones, y entonces me siento muy agradecida por todo el esfuerzo que mis padres hicieron y por el mío propio que en estos momentos me permite enfrentar esta dura situación con otros recursos.

Siento que pertenecer al grupo sensible puede ser una ventaja porque nos están cuidando más, aunque estoy consciente de que si esta crisis se desborda, se privilegiará la vida de los jóvenes sobre la mía. Sé que me pueden ver como una mujer vieja, pero yo sé que soy más sabia y por eso yo decido cuidarme muy bien, no correr ningún riesgo de contagio, por lo que he estado encerrada desde el 17 de marzo, ya que estoy determinada a sobrevivir esta pandemia y vivir y disfrutar muchos años más.

CONCLUSIÓN

Auroras: la edad me está recreando

*La edad me está recreando.
Un rostro desconocido empieza a aparecer
sobre mi rostro.
Cada día, en vez de la semblanza
a la que estoy acostumbrada,
otra mujer se asoma en el espejo
y me mira desde una madurez
que aún no reconozco
como mía.*

La edad me está recreando, Gioconda Belli

El recorrido inicia en la reflexión, identificación y análisis de los discursos edadistas que estigmatizan la vejez y particularmente la vejez de las mujeres, porque son ellas las que sobreviven un promedio de ocho años más que los varones, y porque la narrativa dominante respecto a la feminidad se encuentra atravesada por diversas formas de discriminación por género y edad. No son las únicas, pero éstas fueron el punto de partida. El punto central de la reflexión fue romper con ese imaginario simbólico que construye

a las mujeres como cuidadoras, madres y esposas; y a las mujeres mayores como seres que ya han cumplido su función biológica y de objeto sexual, por tanto, asexuadas y sin deseo erótico y protagónico. El único destino útil es continuar como cuidadoras de los nietos y de los ancianos.

De manera contradiscursiva, se realizaron una serie de lecturas de autoras que rechazan y critican esa narrativa cultural, a la par que brindan nuevos elementos simbólicos para que las mujeres reflexionen disruptivamente sobre su proceso de envejecer. De esa reflexión se construyen los temas generadores de una discusión grupal que da lugar a una narrativa de cada una de las integrantes del grupo de autoconciencia. Esta narrativa es compartida por las integrantes, y como producto final, se genera una narrativa grupal, que es la que se encuentra en este apartado.

Con la finalidad de ejercitar y estimular un proceso gozoso de creación que se acercara a lo literario, se invitó a una especialista para que brindara elementos para la creación literaria como ensayo, autobiografía o autoficción.

Si bien la teoría se revisó como los lentes que permitieron readmirar el contexto cultural con una mirada crítica, las narrativas personales surgen de aquellos temas que permitieron a las integrantes del grupo identificarse con la construcción de nuevos elementos simbólicos para su reinención como seres productivos, creativos y plenos. Así, la reflexión final se organizó como sigue: edadismo, corporeidad, sexualidad, vínculos (amor, sororidad), nuestras Evas, linaje, autonomía, libertad, soledad, centralidad, espiritualidad, actos de resistencia, transiciones de libertad y plan de vida. Se aclara que no todas las participantes escribieron sobre el conjunto de los temas, sin pretenderlo se centraron en los temas que les resultaron más evocadores de su experiencia.

El grupo estuvo integrado por diez mujeres profesoras de la universidad, lo que me incluye. Elegimos un seudónimo para identificarnos en el producto final de la investigación: Estrella, Lluvia, Ave, Isadora, María, Flop, Felicitas, Cristina, AguaMarina y November. La convocatoria señalaba como mínimo 55 años para integrarse al curso, tuvimos una interesada, Ave, con “sólo” 50 años, la mayoría alrededor de los 60 y una de 69. En ese sentido, la menor hizo las veces de control en el grupo, porque sí se dan

profundas diferencias respecto a lo expresado en los diferentes temas generadores por el resto.

El recorrido inició con la preocupación de cómo nos nombramos frente a la narrativa dominante que nos designa como viejas, ancianas, de la tercera edad, adultos mayores, adultos en plenitud. De la narrativa grupal surgen como posibilidad: nuevas mujeres viejas, mujeres otoñales, mujer en plenitud o simplemente mujeres mayores. Esta última fue la que nos aglutinó a todas como nuestra aportación a la reflexión, a pesar de la seducción de la imagen de mujer otoñal, no con la voluptuosidad del verano, sino con la suave belleza y calidez del otoño que nos regaló Isadora. Los rasgos de una mujer mayor son el ser agentes de su vida, acumulación de experiencia, fortaleza emocional y posibilidad del gozo del tiempo libre. Posteriormente, con excepción de tres integrantes del grupo, nos integramos como grupo permanente de reflexión, al que le dimos el nombre de Auroras, en un sentido poético, porque cada día con la aurora renacemos.

En relación con el edadismo, Ave expresa no haber tenido discriminación por la edad y señala formas de discriminación sexista, derivadas de la construcción genérica en casa en su niñez y como adulta en el proceso de divorcio. El resto de las integrantes expresamos nuestro rechazo a una cultura que no valora a las personas mayores, y a ese imaginario que daña nuestra autoestima porque al llegar la menopausia, desde la narrativa androcéntrica y patriarcal, ya no es posible cumplir con los mandatos de ser madre y objeto estético y sexual. Así, nos tornamos invisibles, un objeto que ya no sirve, un desecho. La palabra vieja, como lo señala María, se asocia con cosas negativas, con la declinación de la vida, inutilidad, enfermedades, fealdad, preámbulo de la muerte, sin derecho a mirar hacia el futuro.

Las mujeres del curso reclamamos nuestro derecho a soñar y trabajar, debemos enfrentar la vejez, señala Cristina, de este cuerpo viejo y sexuado con la convicción de anhelar vivir, para seguir atesorando experiencias, tomar decisiones y ser responsables de ellas. En ese sentido, es fundamental, señala Estrella, nuestro deber y obligación de transmitir a las generaciones futuras una nueva narrativa del proceso de envejecer que nos fortalezca y permita hacer resistencia a esos discursos que nos discriminan por ser mujeres, por ser mayores y, frecuentemente, por ser pobres.

Esa narrativa se basa en disfrutar de nuestros cuerpos, la autonomía, la interdependencia, la sororidad, la matrilinealidad, las redes de mujeres, la sanación de heridas en la autoestima y la transformación del mundo patriarcal. Una nueva espiritualidad, como lo denomina AguaMarina. Lo anterior es posible en la propuesta de una nueva revolución simbólica que vacíe los símbolos de los contenidos que marginan a las mujeres mayores para dotarlos de nuevos contenidos basados en la centralidad y el gozo de ser mujer, un “nosotras” que nos permita construir los elementos de una identidad que aportará los elementos contradiscursivos frente a la mística de la juventud, que Cerruti denomina “endiosamiento de la juventud”.

María Amalia Rubio Rubio, querida amiga que durante varios años trabajó en la UAA, en su libro *Mujeres en el tercer salón de baile* (mayo 2021) recupera los testimonios de un grupo de mujeres viejas, feministas de la izquierda española y afirma, citando a Soto Ibars, que usar el concepto de mayor es escamotear el uso de vieja, representa el bótox lingüístico y la crema antiarrugas del lenguaje. Me interpeló profundamente y me regresó al origen: ¿cómo nos nombramos?

¿Cómo nos nombramos?

Jugamos con los conceptos y paladeamos las palabras. Iniciamos con el ejercicio de nombrarnos mujeres viejas, pero dada la connotación tan fuerte y negativa de desecho que tiene la palabra en la narrativa edadista oficial, no nos fue posible. Avanzamos en el sentido de las nuevas mujeres viejas del presente, como las designa Anna Freixas.

Mujeres en plenitud no nos agradó porque es una de esas categorías oficiales para designar a los adultos mayores o adultos en plenitud. Mujeres otoñales, en un sentido poético, nos permite mirarnos hacia dentro, pero no como categoría política en el espacio de lo público. Mujer en plenitud une el elogio a la lentitud del taichí con la plenitud. Una cierta coincidencia con Cerruti, que denomina el último capítulo de su libro, elogio a la lentitud:

Una vida más lenta, con menos ego individual y menos posesiones, donde sepamos holgar en vez de descansar. Vagabundear en vez de viajar. Contemplar y no sólo mirar. Ya lo dice la sabiduría del buen vivir: no es lo mismo comer que alimentarse, ni danzar que bailar. Nos lleva toda una vida armar la trama del desapego, la desposesión, la libertad y el deseo. Esa es la verdadera sabiduría con la que aterrizamos suavemente en la vejez... Y llegamos aquí para descubrir que la mirada de la otra acompaña, complementa, no juzga. Por eso la imagen del espejo nos constituye y nos devuelve el rostro de una persona amada. Conformes con nosotras así llegamos (Cerruti, 2020: 107).

Nuestras mujeres señalaron estos rasgos en relación con la espiritualidad: romper con el ego, el desapego a las posesiones, la libertad, el deseo, la sabiduría y la sororidad. Mujer mayor es la categoría en la que coincidimos. Una mujer mayor agente de su vida, que irradia seguridad, aceptación y confianza, que acepta su imagen y su cuerpo. Mujer mayor dueña de una vivencia personal, con una fortaleza emocional para enfrentarnos al proceso de envejecer y a esa percepción de cómo vamos perdiendo algunas facultades físicas, pero que pueden ser sustituidas por otras igualmente satisfactorias. Cada uno de los elementos de la definición representa un acto de resistencia.

Edadismo

El edadismo hacia las mujeres mayores es una expresión de discriminación que se origina en la incapacidad de las mujeres para cubrir con las expectativas o exigencias de utilidad doméstica, sexuales, reproductivas y de belleza que la cultura impone. Se supone que se debe seguir siendo bellas para los varones, ocultar el paso del tiempo en nuestros cuerpos, sometidos a sacrificios y agresiones. Por ello, representamos un grupo de población que genera jugosas ganancias para la industria de la belleza y la salud.

La palabra vieja se asocia con significados negativos como la declinación de la vida, la inutilidad, las enfermedades, el preám-

bulo de la muerte, sin derecho a proyectar; sin embargo, es todo lo contrario, tenemos ese derecho a proyectar, a seguir soñando y trabajar por aquello que nos provoca disfrute, reinventándonos y resignificando la nueva etapa de la vida, que es la vejez.¹⁰ En el mismo sentido, November confiesa que a pesar de los intentos de pensarse y nombrarse “vieja”, no le ha sido posible.

Respecto a nuestra imagen corporal y esa mirada en el espejo desde una subjetividad de mujer mayor, el reflejo que brinda es de agrado y aceptación, incluso el sentirse hermosa y plena, pero las fotografías, las miradas de reojo en los aparadores y espejos, brindan otra imagen, casi una traición. María expresa esa sensación: “Cuando alcanzo a atisbar mi imagen en el reflejo de un aparador o un espejo, como no queriendo reconocer mi propia imagen, todavía me regreso para constatar si efectivamente, ésa que se ve ahí, soy yo, la dueña de esa imagen. Llevamos en nuestro imaginario, la imagen con la que nos quedamos tiempo atrás y nos aferramos a ella, como si el tiempo no hubiese pasado. En ese momento, nos vemos de forma inesperada, nos agarra desprevenidas”.¹¹ El reconciliarse con esa imagen de nuestra mujer vieja y abrazarla, representa un acto de resistencia.

En espacios de reflexión como este que brinda el curso, o en los espacios universitarios, se logra romper con esas narrativas edadistas, pero fuera de éstos, se dificulta verse reflejadas desde la propia subjetividad y borrar esas imágenes que la cultura brinda para pensarnos y nombrarnos. Es un trabajo de todos los días, pero estamos empeñadas en sanar las heridas de nuestra autoestima y reiventarnos.¹²

Por otra parte, más allá del envejecimiento, una preocupación importante que provoca miedo es la pérdida de la autonomía y la incapacidad de valerse por sí mismas, el ser una carga para los nuestros. Preguntas que inquietan y, sobre las que se reflexionó en el curso, son las siguientes: ¿Cómo voy a llevar mi vejez? ¿Cómo enfrentaré la vida ahora que soy mayor? ¿Qué construcciones debo hacer para seguir sintiéndome útil conmigo misma y con los demás?

10 María.

11 María.

12 November.

Una de las enseñanzas que he adquirido en este curso, señala Cristina, es que debemos enfrentar la vejez con el respetuoso reconocimiento de la riqueza de este cuerpo viejo y sexuado, con la convicción de anhelar vivir para seguir atesorando experiencias, tomar decisiones y ser responsables de ellas, pero sobre todo “vivir para vivir”, como Serrat lo ha dicho, poéticamente.¹³ Lluvia, por su parte, recurre a la canción de Ricardo Arjona, “Señora de las cuatro décadas”, que le permitió resignificar sus 50 años, aceptarlos y disfrutarlos.¹⁴ Esta alusión a las canciones es importante, en María, las canciones de protesta y de la trova cubana marcaron su activismo y compromiso político como universitaria. De igual manera, se encuentra en Gabriela Cerruti, que señala el *rock* argentino y al cantante Charlie García como un contradiscurso que otorgó sentido a la resistencia de las mujeres de su generación frente a la dictadura de Pinochet en Argentina. Esas experiencias aportaron las mujeres a su revolución de las viejas. Así pues, representan esos nuevos imaginarios que otorgan sentido a nuestra actuación en el aquí y ahora como mujeres viejas.

Estrella agrega un elemento adicional, el de la sororidad: “Todas las mujeres que vivamos de los 60 años en adelante, seremos viejas y tendremos que fortalecernos entre nosotras mismas; reflexionando y haciendo resistencia a estas narrativas culturales”.

Se aspira a construir una utopía, una propuesta de envejecimiento con autonomía, interdependencia, sororidad y una gran red de vínculos amorosos, constructivos y de cuidado mutuo con las mujeres de nuestro entorno y, en esta etapa de nuestras vidas, generar un cambio y sanar el mundo patriarcal en que nos tocó vivir. No se puede cambiar el pasado, pero sí resignificarlo y dotarlo de un sentido. En las narrativas de nosotras mismas proveemos de sentido a nuestras vidas, y compartir narrativas ayuda a la reflexividad y a generar una conciencia compartida.¹⁵

Asimismo, se afirma un compromiso no sólo con nuestras mujeres mayores, sino también con las mujeres jóvenes de nuestra casa, nuestras estudiantes y también los varones, un compromiso encaminado a generar una nueva narrativa del proceso de enveje-

13 Cristina.

14 Lluvia.

15 AguaMarina.

cer que rompa con las visiones edadistas y la discriminación. En este sentido es fundamental brindar una visión de que es posible realizar todo lo que queramos con éxito y que somos importantes, que nuestra autoestima sea alta, no importa la edad. Así, en un sentido análogo al de “Black is beautiful”, el ser vieja no representa una vergüenza, representa el respeto a nuestra edad y nuestro cuerpo, el encuentro sororal con nuestras pares, la capacidad de nombrar, proponer y gestionar las políticas públicas para vivir con gozo y satisfacción nuestras vejeces. Las viejas del presente somos mujeres vanguardistas que estamos imaginando y construyendo los rasgos de una sociedad futura incluyente y respetuosa, sin discriminación por género y edad.

Corporeidad de las mujeres mayores

El duelo del cuerpo es uno de los grandes temas de este apartado: la pérdida de la lozanía del rostro con la aparición paulatina de arrugas, las canas y el engrosamiento del cuerpo, paralelo a las marcas en el cuerpo derivadas del envejecimiento se da la exigencia cultural de sacrificar y castigar el cuerpo (dietas, ejercicio extremo, cirugías), en un afán imposible de continuar cumpliendo con los estereotipos de la mujer como objeto sexual, el cumplimiento de esa fantasía masculina respecto a la valoración únicamente por la juventud, el cuerpo esbelto, la cara lozana y la piel joven: la mística de la juventud.

Se reconoce que es importante cuidar de nuestro cuerpo y nuestra salud; el cuerpo se ha deteriorado, las canas han aparecido, nuestra cara se va llenando de arrugas inexplicablemente, por eso debemos de tener cuidado con nuestra alimentación y ejercitarnos, pero no por estética, sino para mantenernos sanas y abonar para nuestra vejez. Debemos envejecer de una manera gozosa, plena y con aceptación, cuidando de nuestros sentimientos y resistiendo permanentemente las concepciones edadistas. Es importante resignificar nuestra identidad como nuevas mujeres viejas valiosas, plenas y felices. Por eso hay que vivir plenamente, como si éste fuera el último día, retomando a Carolyn Gold Heilbrun, a pesar de las limitaciones y el desgaste físico de la edad.

A partir de la llegada de la menopausia, las mujeres viejas del presente recibimos como un regalo, señala Carolyn Heilbrun, treinta años por bien vivir con relativamente buena salud, justo se trata de resignificar nuestras vidas y otorgar nuevos sentidos al regalo de esos años que no recibieron las generaciones pasadas. Se ha dicho como tautología que con la menopausia las mujeres quedamos huecas, vacías, inservibles porque ya no es posible cumplir con el rol de productoras de hijos, ¡mentira más grande!, afirma Estrella. Ya sin miedo al embarazo, es posible disfrutar de una sexualidad más libre y plena, experimentar y conocer cosas nuevas. Por supuesto que viene la disminución de producción de hormonas y los problemas físicos que esto provoca, bochornos, vagina reseca, subida de peso, mal humor, pero hay muchos profesionistas para coadyuvar con este trance.

Éste es el momento de concentrarnos en nosotras mismas, la atención que probablemente no poníamos porque estábamos ocupadas en tener, cuidar y criar hijos; ahora nos toca, ya sin miedo, querernos y cuidarnos, vivir esta nueva etapa con nuevos sentidos y propósitos definidos desde la recuperación de la centralidad.¹⁶ Amar mi cuerpo, cuidar mi cuerpo y respetar mi cuerpo es una nueva forma de apropiación del cuerpo. Cristina con energía afirma: “Yo me acepto como soy, con la silueta que tengo. Soy así, me acepto y tengo la obligación de cuidar y agradecer a mi cuerpo la capacidad de disfrutar los sentidos: ver, tocar, degustar, escuchar, sentir y oler. Gracias a ellos que me permiten conectarme y sentir la vida con plenitud, a la par que me hacen disfrutar de mi sexualidad”. Esta actitud ante su cuerpo y su imagen corporal, da fe que Cristina cruzó el plano simbólico de la resignificación, dejando atrás ese duelo, si acaso lo hubo.

La menopausia no es un hecho central en la vida de la mujer, es un proceso natural del ciclo vital sin ninguna importancia trascendental,¹⁷ pero que ciertamente dispara una serie de cambios en el cuerpo. Es entendible que el cuerpo vaya cambiando con el transcurso de la vida, quien no lo acepte, no acepta que así es la vida, lo único que queda es cuidarnos lo mejor posible. Arre-

16 Estrella.

17 Isadora.

glarnos de forma que nos sintamos a gusto con nosotras mismas, queremos estar a gusto y presentables, con nuestra ropa y calzado, pero para nosotras mismas. Flop coincide con Carolyn Heilbrun en el sentido de que ya no debemos cumplir los mandatos de la feminidad respecto al uso de ropajes que ciñan nuestro cuerpo, ropa interior que moldee y someta el cuerpo, zapatos altos y demás. Nos vestimos para nosotras, para estar cómodas, nos llenamos de colores y texturas, nos gusta vernos y sentirnos hermosas y coquetas; sin embargo, es necesario estar consciente y asumir con valentía la pérdida física y fisiológica de nuestro cuerpo, es un proceso de la naturaleza.

Anna Freixas señala que contar con una pareja que te haya acompañado por un largo trecho de la vida, con desencuentros y encuentros, y que acepta con amor los cambios en el cuerpo de su compañera, representa un factor de protección de identidad y de autoestima. Lo anterior puede observarse con Cristina y la afirmación de Isadora en el sentido de que es muy afortunada porque su esposo la sigue viendo bonita y se lo dice. Tal parece ser la situación de las mujeres que participaron en la investigación, con excepción de dos, las demás participantes están casadas con compañeros de toda la vida, con una buena relación que cultivan día a día, unidos por sentimientos de amor y lealtad. Una tercera, con un compañero de varios años y en plena luna de miel.

Es quizá, por esta razón, que el duelo del cuerpo no representó un punto central en la discusión. Por eso me parece importante recuperar algunos de los señalamientos de María Amalia:

Lo que empezó como una alteración poco importante te cambiará la vida completamente, dejarás de reconocerte; cuando te vayas a probar una ropa te piensas como eras y te miras de repente en el espejo y la que recuerda tu cerebro no es la que te enseña el espejo. Entonces empiezas a pensar que eso no es tan pasajero como esperabas, que quizá tienes que entablar una conversación y saludar a la nueva persona en que te has convertido. Pero eso no es fácil. Todavía no puedes desprenderte de la otra, aunque la otra desapareció. [...] Comienza el duelo. No puedes aceptar el nuevo cuerpo porque todavía lloras al que se fue y por eso intentas recuperarlo yendo a

que te hagan un arreglito. Un poco de ácido hialurónico en el llamado código de barras, otro poco en las ojeras... pero los brazos se van cayendo, y el cuello no puede esconder la flacidez, y te das cuenta de que es imposible recuperar lo perdido, que es necesario aceptar a ésta que te enseña el espejo y hacer un nuevo pacto de vida con ella. Todo lo llevas en silencio porque no puedes demostrar que algo tan frívolo te esté pasando a ti, tú no estás pendiente del espejo ni del qué dirán.¹⁸

Esa aceptación se inicia en la negociación con una misma en el nivel de la subjetividad para realizar un nuevo pacto de vida con esa otra mujer que se asoma en el espejo, un rostro desconocido que empieza a aparecer sobre el propio rostro, parafraseando a Gioconda Belli en “La edad me está recreando”. Amalia y November son feministas, conocen la teoría y se la han apropiado como una ética de vida. Aparentemente supusieron que ese conocimiento las protegería del duelo, que todo se resolvería en la razón, dejando de lado el corazón. En ese sentido, November señala:

A partir de la menopausia empecé a luchar con el cuerpo y, a pesar de los repetidos señalamientos de aceptación, me ha costado enormemente. Yo me decía, soy feminista y sé que los cambios en el cuerpo y nuestra imagen corporal son normales e inexorables, pero me duele. A mí no me tiene que doler, no me debería doler y me duele. Luego llega el momento de aceptación y te dices, “bueno, ya estuvo”, y una piensa que así se va a quedar. Pero pasado un tiempo te volteas a ver y te dices, “¿en qué momento?”. Y así es, el cuerpo sigue cambiando y sigue cediendo. Sí, me ha costado ver mi cuerpo cómo se ha ido transformando.¹⁹

Gabriela Cerruti inicia su revolución con un acto performático, pleno de simbolismos, que da cuenta del duelo del cuerpo. Un video casero en el que se encuentra ella ante el espejo eliminando el maquillaje de su rostro y reflexiona en voz alta sobre su

18 María Amalia.

19 November.

edad, los cambios físicos en su cara y en su cuerpo, los cambios fisiológicos a raíz de la menopausia y el edadismo. El video se sube a las redes sociales y se hace viral. Las mujeres responden y expresan su identificación con lo ahí dicho, en ese espacio empiezan a relatar su proceso de envejecer y nombran ese duelo del cuerpo en el encuentro sororal con sus pares. Es tal la fuerza de esa energía, de la aceptación y resignificación, que se da inicio a esa avasallante y nueva revolución simbólica: la revolución de las viejas. El cuerpo representa la sede de las estrategias de resistencia, lo que se ve ampliamente confirmado en esa experiencia colectiva expresada en las redes sociales, mostrando una nueva expresión de sororidad.

Respecto a la corporeidad de las mujeres mayores, el cuerpo es el lugar en el que se expresan los signos de la edad y como lo puntualiza Martha Holstein, no debemos fingir que no somos ese cuerpo que envejece, debemos comprender cómo lo estamos viviendo y cómo nos miran los otros para resistir a esos significados que nos despojan de nuestra dignidad como personas. El cuerpo cambia, surgen las arrugas en el rostro, las canas, el engrosamiento del cuerpo y hay una narrativa que nos impone mantener un cuerpo esbelto, una cara lozana y piel joven. Una mística de la juventud que obliga a castigar el cuerpo con un ejercicio extenuante, dieta extrema y las que tienen recursos económicos, productos milagrosos y cirugías. Un mercado para la industria estética y cosmética. Otra de las grandes imposiciones relacionada con la mística de la juventud es la belleza y su relación con la mirada y fantasía masculina. En este sentido, como Auroras, hemos admitido que nos cuesta trabajo la aceptación de nuestro cabello cano y lo teñimos. Cristina se encontraba en la transición de dejarse su cabello entrecano, con gran valor dejó crecer sus raíces hasta que le llegaron a un buen largo y lo cortó. Ave, que lo tenía totalmente blanco y lo recogía en un moño, se lo tiñó de un rojo exuberante, le dio un nuevo corte y su vestimenta de un gris conservador se llenó de colorido. Ambas se transformaron y su aspecto es libre y hermoso.

María expresa ese paso a la edad madura en esa mirada de reojo que se da en los aparadores y espejos: “Cuando alcanzo a atisbar mi imagen en el reflejo de un aparador o un espejo, como no queriendo reconocer mi propia imagen, me regreso. Y sí, la dueña de esa imagen soy yo. Llevamos en la mente y el corazón

una imagen nuestra con la que nos quedamos atrás y a ella nos aferramos. Es esta sensación de máscara del envejecimiento entre el yo interno y el yo externo la que explota la mercadotecnia”.

Flop señala la importancia de cultivar nuestra autoestima, que tiene que ver con el amor a una misma, con cuidar nuestro cuerpo y salud. Una alimentación sana y ejercicio es saludable: caminar, taichí, chi kung, hatha yoga. El cuidado de la salud es importante, porque nos preocupa llegar a ser dependientes de nuestras hijas e hijos y parejas. Incluso, se mencionó el derecho humano de bien morir: la eutanasia. En su mayoría tenemos, o hemos tenido, problemas de vértebras lumbares, contracturas y fracturas derivadas de accidentes y caídas, pero por lo demás somos razonablemente saludables.

Se afirma también la libertad que proporciona la menopausia en el sentido de que ya no hay preocupación por posibles embarazos y se puede disfrutar del acto amoroso y de la oportunidad de experimentar cosas nuevas. La menopausia no representa el final, sino el inicio de una nueva vida, pero, sobre todo, la posibilidad de dedicar tiempo a disfrutar con la pareja, las amigas, hijas e hijos en un plano de igualdad y dedicarse a esas actividades lúdicas, artísticas, profesionales y educativas que se dejaron atrás por la función impuesta culturalmente de cuidadoras.

Sexualidad: estigma y silencio

La sexualidad se encuentra marcada por mitos y creencias que norman la actividad sexual y el derecho humano al placer de las mujeres. En nuestra cultura se considera que el ejercicio de la sexualidad es para la procreación, una vez pasada la menopausia es el momento de cerrar el ciclo y concentrarse en la labor de cuidadora de nietos, adultos mayores y enfermos. Si la mujer expresa su deseo, se considera una especie de perversión, la mujer por naturaleza se supone asexual, limpia, pura y virginal. El gozo radica en la maternidad, y si ésta ya no es posible, le corresponde el retiro tras bambalinas, porque se da una falta de legitimidad a su deseo. El ejercicio de la sexualidad y el disfrute del erotismo es un derecho del animal humano, la privación de ese derecho en las mujeres representa un despojo de su

calidad de humana. Este despojo no se da en las mujeres de nuestro curso, en sus narrativas nos encontramos con esa reapropiación de su cuerpo, del derecho a disfrutar y la legitimidad de su deseo.

Las mujeres de nuestro grupo mencionan estos aspectos de la narrativa cultural como ajeno a ellas. En su mayoría tienen una pareja de toda la vida, con una buena relación y entendimiento sexual. Lo que afirma lo señalado por Carolyn Heilbrun que tener una pareja representa un factor de protección y una resignificación de ese mito del “amor romántico” que pudiera ser aplicado a los jóvenes, pero no a los adultos mayores. En ese sentido, AguaMarina asegura que las relaciones largas tienen sus ventajas, el envejecer juntos, aceptar las diferencias, el perdón mutuo, un pasado compartido y cuidar nietos juntos. Estrella, en el mismo sentido de Carolyn, afirma que ese amor avasallador se va modificando en un amor más maduro, menos interesado, de acompañamiento, de apoyo, de apapacho. Y como la rutina y la cotidianeidad lo desgastan, es importante encontrar actividades que disfruten los dos, como caminar, bailar, escuchar música, viajar o ver una película. Lluvia, María, Cristina e Isadora agregan el trabajo compartido del hogar.

Estrella habla de la capacidad del cuerpo para experimentar placer con un compañero cuidadoso y amoroso. Cristina, Isadora y María expresan esa sensación mutua de disfrute con su pareja. Es en este sentido que se hace la propuesta del grupo. Se considera que no hay razón para que el ejercicio de la sexualidad se vea interrumpido en la vejez, incluso en aquellos casos en los que se da una dificultad por razones de edad o salud. La sexualidad no es únicamente genitalidad, declara Estrella, todos los seres humanos tenemos un órgano muy grande, la piel, que cubre todo nuestro cuerpo y en toda ella podemos manifestar nuestro erotismo, que en esta edad es un poco más apaciguado, más tierno, más de acompañamiento, más de apapachar, de acompañar, de cuidar.

Es fundamental comunicar abiertamente con la pareja de aquello que nos provoca gozo y placer, ese gozo al que tenemos derecho, a vivir plenamente nuestra sexualidad y erotismo, aceptando el paso del tiempo en nuestro cuerpo y reconstruyendo

nuestra sexualidad para disfrutar. Somos sujetos que queremos y damos amor y placer.²⁰

Por otra parte, si se ha gozado de la sexualidad y el erotismo durante su vida, se estará en la capacidad de continuar gozando en la edad adulta y vejez, sólo que con la edad se hace necesario usar lubricantes y geles para disminuir la resequedad vaginal, hacerlo más despacio, con más cuidado y “redescubrir nuevos paisajes en territorios ya explorados”, añade AguaMarina. Existen un sinnúmero de opciones diferentes para canalizar el deseo, que dicen se pierde o se va perdiendo, la cuestión es dejar volar la imaginación en pareja, con mente abierta.²¹ Es importante no caer en la rutina y no perder la capacidad de asombro. La sexualidad es como los buenos vinos, entre más viejos tienen más sabor.²²

En general, nuestras mujeres expresaron tener una buena relación de pareja, en lo sentimental y en lo sexual, se sienten amadas, experimentan y gozan intensamente del mutuo placer de sus cuerpos. Esta narrativa representa un acto de resistencia a esa visión edadista que niega el placer a las mujeres, las considera asexuadas y sin atractivos para los varones, en este caso, sus parejas.

Los vínculos: amor, sororidad, nuestras Evas

Amor

Carolyn Gold Heilbrun señala que es necesario desprenderse de esa fuerza simbólica del amor como pasión avasalladora que une a una pareja hasta la muerte, lo que genera expectativas que difícilmente pueden cumplirse. De nuevo, es una visión que se produce desde esa mística de la juventud. El amor para las personas mayores es una relación de entendimiento y amistad entre iguales, interés mutuo y proyectos recíprocos. No se descarta el sexo y la pasión, pero no representa el centro de la relación. Carolyn Gold relata en su libro que ella siempre deseó la experiencia de vivir sola, de tener su cuarto propio. Carolyn y su marido buscaron una

20 Estrella.

21 Flop.

22 AguaMarina.

casa apartada de la ciudad, la organizaron para una sola persona, y su esposo la acompañó a esa casa donde estaría sola por temporadas. Carolyn se quedó en su casa y después de un rato escuchó que tocaban y era él. “Nunca me sentí tan feliz de verlo”, señala. No les fue posible, agregaron otro sillón, otro escritorio y todo lo necesario para dos personas. Así, para ella, el amor es esa “*solitude*” en compañía respetuosa del otro. Carolyn distingue entre *loneliness* y *solitude*, la primera para referirse al concepto de soledad bajo el sentido patriarcal, negativo, incluso como castigo; la segunda para referirse a un espacio gozoso que permite la recuperación de un espacio de libertad para la recreación y reinención de sus intereses, aficiones y proyectos personales.

Las mujeres del grupo expresaron ese concepto del amor que se transforma con el paso de los años, un amor apasionado que se transforma en un amor más maduro, menos interesado, de acompañamiento, apoyo, apapacho. La rutina y la cotidianidad van desgastándolo, por eso es importante alimentar y cultivar la relación, encontrar actividades que pueda disfrutar la pareja, algunas sencillas como conversar, caminar, nadar, bailar, escuchar música, salir solos o en pareja con personas afines, ver una película; otras como viajar que requieren de mayor planificación, y no olvidar el buscar tiempo para estar solos. Es conveniente reaprender el amor para poder amarnos y poder darlo, señala Estrella.

Isadora tuvo un fuerte problema de salud que le hizo vivir el profundo amor incondicional de su esposo y su familia. Valorar y cultivar nuestras relaciones siempre es importante, pero ahora lo vive como vital, señala. María entiende el amor en un sentido más amplio que incluye su compromiso político, el activismo político ha sido un principio que ha regido su vida y que su pareja ha respetado. Desde ese respeto es que el vínculo del amor se construyó con el paso de los años. El respeto, para Cristina, incluye una relación igualitaria en la que ambos se responsabilizan de las actividades de la casa y del cuidado de los hijos, así han educado a sus hijas e hijos y todos contribuyen. Asimismo, es fundamental tener disposición para solucionar los problemas que se presentan, mediante el diálogo y la sensibilización.

Sororidad

La sororidad expresa una relación entre mujeres de hermandad y apoyo. Una relación que rompe con la ética de competencia que prevalece en el discurso androcéntrico y patriarcal. Las mujeres compiten por aquello que se les ha enseñado que es su meta: conseguir un marido que suponen será un buen proveedor y que cuidará de ellas y su familia. La sororidad representa una relación de amor semejante a una relación entre hermanas, se basa en el amor, el acompañamiento, la simpatía y la empatía. Representa el bien simbólico por excelencia para las mujeres mayores, porque solamente en su compañía se pueden ir eliminando los velos que obscurecen la visión del proceso de envejecer y construir nuevas imágenes de mujeres viejas, contradiscursivas a la narrativa edadista de deterioro, desecho y fealdad: imágenes de mujeres viejas, bellas, poderosas, libres, sexuadas, plenas y felices.

Es frecuente, además, que las mujeres de cierta edad, como las nombra Marcela Guijosa, se encuentren solas por viudez, por divorcio o por elección; las amigas se hacen compañía, se divierten, viajan, se apoyan en caso de enfermedad, incluso deciden vivir juntas o en espacios cercanos entre sí. Así, la amistad entre mujeres representa un bien simbólico que debe cultivarse y cuidarse. Como acto de resistencia, en ese encuentro sororal, se encuentran los referentes o modelos en nuestro presente, ya que los modelos pasados no nos sirven.

Las reflexiones del grupo agregan otros elementos. De la relación sororal nace todo este bagaje de conocimientos, saberes y consejos que se transmiten en la oralidad de generación en generación. Es un privilegio ganado porque en generaciones anteriores a la de las mujeres viejas del presente, no era aceptable que las mujeres se reunieran solas, se consideraba una pérdida de tiempo y descuido de las labores de la casa y los cuidados. De fondo, lo que se evitaba era la complicidad entre las mujeres y la construcción de un linaje matrilineal.

Es importante el apoyo emocional que se brindan en los momentos difíciles de enfermedad y muerte del compañero e integrantes de la familia, así como duelo por divorcios. Se comparten problemas con el esposo, los hijos y las familias, pero también

las alegrías. Se realizan actividades gratificantes juntas, como viajes y clubes de diferentes tipos de actividades y la posibilidad de otras, como practicar chi kung y taichí, incluso participar en un coro.

Es agradable reunirse para pasar un rato bromeando acerca de los cambios en el cuerpo y rostro, de esas alternativas cosméticas como el bótox, el ácido hialurónico, moda, dietas y otras banalidades. Reirse a carcajadas y apapacharse, señala María. Es frecuente que surja la reflexión respecto al futuro y los retos a cumplir en esa vejez que ya está aquí, el desarrollo de habilidades para reconstruir y resignificar algo tan importante como ser nuevas mujeres viejas valiosas y valientes.²³

La relación sororal no solamente es entre amigas, se da también entre hermanas biológicas y otras mujeres integrantes de la familia, de la misma generación y de anteriores, con quienes se comulga en esos lazos de empatía, apoyo y hermandad espiritual.²⁴

Es importante destacar la importancia de la relación sororal madre-hija, que señalaron varias de las integrantes del grupo, en el sentido del apoyo que las madres brindaron a sus hijas para que ellas pudieran realizarse como mujeres profesionistas exitosas. No coartaron sus deseos de libertad, no les vendieron el proyecto de vida de la mística de la feminidad, al contrario, fortalecieron sus deseos de libertad. En reciprocidad, se da también un pacto sororal y amoroso entre hermanas, para alternarse y cuidar de la madre enferma cuando envejece.

Se establece así una red familiar predominantemente femenina, que lleva a la reflexión respecto a nuestro linaje femenino (sus virtudes y carencias): a la dotación de redes familiares y de amigas, la posibilidad de sanar las relaciones familiares, al concepto mismo de sororidad, a la reflexión de nuestros modelos de envejecimiento y sobre cuál es el modelo o modelos que nos gustaría heredar a nuestras descendientes y a las generaciones posteriores.²⁵

Las integrantes del grupo han aprendido a establecer este tipo de relaciones con las mujeres de su familia (madre, hermanas, primas), con las amigas, sus hijas e incluso sus nietas. Tienen grupos de amigas con las que se reúnen, han establecido redes de

23 Estrella.

24 Felicitas.

25 AguaMarina.

apoyo mutuo, se relatan sus historias, sus anhelos y temores. Sobre todo, ríen y disfrutan, se acompañan también en sus tristezas y destinan un tiempo especial a cultivar su relación.

La sororidad tiene relación también con esas otras mujeres, nuestras Evas, que nos mostraron que era posible ser diferente respecto a los mandatos culturales impuestos a las mujeres de pasividad, sumisión y pureza, entre otros. Nos enseñaron que era posible desafiar y buscar otros caminos para realizar nuestra vocación de ser, y de ser felices. De esta manera, nuestro linaje está constituido por esas mujeres que nos enseñaron el valor de la libertad y el desafío. Un referente importante es la madre, con excepción de una sola de nuestras integrantes, todas reconocen el apoyo desinteresado recibido por la madre para encontrar su vocación y para alcanzarla, incluso en circunstancias que a las madres no les fue posible rebasar. Son importantes también las maestras que tuvieron la suerte de encontrar en su formación escolar. Isadora tuvo dos grandes maestras, fuertes y desafiantes, una en primaria que le enseñó el valor del estudio y otra profesora rebelde que, en sus clases de Historia de las Culturas, mostraba a las adolescentes que los placeres y el sexo no eran considerados pecado, fue la religión católica la que los convirtió en tabú. Ella, termina Isadora, “nos hacía libres, le quitaba el pecado a nuestros deseos”.

María recuerda con gran afecto y respeto a su profesora argentina, exiliada política a raíz del golpe militar de su país. Ella marcó su vida y coadyuvó a definir su vocación política, su compromiso social e involucramiento en la organización y participación en los movimientos urbano populares de la Ciudad de México.

Estrella señala la importancia de los saberes de las mujeres, porque recuperar esos saberes es recuperar la vida y nuestro linaje. Conocer la trayectoria y transmisión de esos saberes nos permite compartirlos de generación en generación y por ello, agrega, “procuraré transmitir mis saberes a mis hijas y a mis nietas y nietos”. Mi linaje de mujeres transgresoras que hemos roto paradigmas y estamos en transición en nuestras vidas. En ese apoyo sororal, nuestras Evas nos enseñaron la transgresión y la resistencia.

Nuestras Evas

“La palabra la recibí de mi padre, la rebeldía la heredé de mi madre, una madre-esposa que me enseñó que debía hacerme dueña de la palabra para ser dueña de mí misma y mi destino.²⁶ Tal como lo afirma November, las madres representan una figura importante, son ellas las que con su ejemplo, estímulo y apoyo iniciaron en la transgresión a sus hijas. Les brindaron la posibilidad de resignificar los bienes simbólicos de la cultura para su empoderamiento, así como los recursos materiales para hacerlo.

Las profesoras disidentes del discurso patriarcal, en los diferentes niveles educativos, les regalaron la posibilidad de descreer, de transgredir. Mujeres fuertes, rebeldes, alejadas por completo de la victimización, que enseñaron acerca del valor del estudio y la aceptación.

Así pues, nuestro linaje como mujeres transgresoras, se integra con las mujeres claves en nuestra vida, como nuestra madre, hermanas, profesoras, incluso mujeres en la historia, en el arte y la ficción, mujeres que, señala Isadora, nos mostraron lo fascinante de la libertad.

Autonomía, libertad, soledad

La autonomía de decidir sobre nuestras vidas, de nombrar nuestros deseos y ambiciones, de decirnos y autorepresentarnos en nuestras palabras e imágenes, es uno de los grandes valores que nos permite resignificarnos desde un cuerpo sexuado de mujer mayor. Tener el valor de atreverse a la libertad, al cambio y exponerse a la vida en esos treinta años que recibimos como regalo después de la menopausia, como apunta Carolyn Gold Heilbrun, es uno de los grandes retos porque las mujeres hemos sido educadas en la dependencia. Ya no tenemos que cumplir con los mandatos de la feminidad, no tenemos que usar esos ropajes incómodos que nos hacían atractivas para los varones y provocaban la envidia de las mujeres. Somos dueñas del tiempo para realizar esas actividades que provocaban placer, pero para las que no había oportunidad

26 November.

por cumplir con el papel de cuidadoras. Ya no nos debemos a los otros, sino a nosotras mismas.

El concepto del nido vacío es un mito para enfrentar a las mujeres con ese gran miedo que se vive como castigo: la soledad. La resignificación de este concepto, como se señaló, implica la capacidad de construir eso que Carolyn Heilbrun denomina *solitude*, una especie de soledad creativa y gozosa que se origina en las actividades que se disfrutaban y de la búsqueda de la centralidad. El concepto de soledad definido así, no es un castigo, se convierte en una amiga y aliada.

Yo defiendo mi postura, afirma Estrella, de tener un compañero con el cual compartir, un cómplice que te ayude a crecer, respetando tu espacio vital para que tú seas, te realices y te superes. Defiendo mi autonomía que me da el trabajar y ser independiente. Así también expresa gozar de una soledad que le brinda la posibilidad de recrearse a sí misma. Es dueña de un cuarto propio, un taller de costura y pintura que disfruta, en momentos de tristeza o enojo, hace roncar su máquina industrial o se relaja pintando.

Ave expresa su preocupación por mantener la autonomía en la vejez, para ello ha realizado las provisiones económicas. María valora su autonomía y esa capacidad de decidir en aspectos que son importantes para ella, siempre buscando la armonía con su familia, manifiesta su miedo a la soledad porque siempre ha vivido en compañía. Distingue entre soledad y *solitude*. Cuando está sola disfruta escuchar música, cantar, ver una película y cuidar de sus plantas. Una de sus preocupaciones es no depender de sus hijos en la vejez, explora como una posibilidad sumar recursos entre los integrantes de su familia para una vejez tranquila: la compra de un terreno y la construcción de habitaciones, el cultivo de un huerto comunal y servicios de enfermería y trabajo doméstico. Felicitas desea vivir su vejez en la compañía de su esposo, pero manteniendo su independencia, sin recargarse el uno en el otro. Contempla la posibilidad de vivir en un coto o en viviendas colaborativas, con otras parejas o mujeres de su familia o amistades cercanas afines. La propuesta de viviendas compartidas o colaborativas de María y Felicitas, se encuentra, asimismo, en Gabriela Cerruti y su revolución de las viejas.

Esa preocupación de no depender de las y los hijos en la vejez se encuentra en todas las integrantes del grupo, crecimos con valores de libertad y así queremos que nuestras hijas crezcan, con fuertes alas para volar y perseguir sus sueños y aspiraciones. Hijas porque conforme a la mística de la feminidad son las mujeres las que se hacen cargo de los cuidados de los adultos mayores y enfermos. El prever para la vejez se convierte en una condición para la independencia nuestra y para la libertad de nuestras hijas. Representa, asimismo, un modelo de vejez diferente que nosotras estamos construyendo para nuestro gozo y para las generaciones que vienen.

Flop permaneció soltera y sin hijos por convicción, lo que le brindó la posibilidad de realizar sus estudios de posgrado. Las relaciones que estableció le demandaban que dejara de estudiar, lo que ella no aceptó. Para ella, la autonomía es la capacidad de sostenerse a sí misma y la libertad de actuar, por lo que se debe contar con una actividad que garantice el sustento, la autosuficiencia en el otoño de la vida y una vejez tranquila. Así lo ha hecho, cultivando los bienes materiales y simbólicos para bien vivir y disfrutar de su vejez. Bienes materiales son la posibilidad de una jubilación como académica universitaria, y los simbólicos son educación, salud, hermanas y amigas.

Actos de resistencia

La autonomía y la libertad están relacionadas con la capacidad de resistir a la narrativa cultural de minusvalía y rechazo de las mujeres mayores. Estos actos de resistencia, en principio, implican vaciar el imaginario de los símbolos que nos atan y llenarlo de nuevos símbolos y contenidos que nos permitan salvar nuestra autoestima, amar, respetar y cuidar nuestro cuerpo, negarnos a esa mística de la juventud. En ese mismo sentido, negarnos a someternos a los patrones de actividad y consumo que el mercado nos impone para el logro de una supuesta, e imposible, juventud eterna. En síntesis, resistir implica no avergonzarse de ser una mujer mayor, no negar la edad, ser amorosas y respetuosas con nuestro cuerpo, construir un *nosotras* en la relación sororal con nuestras iguales, no temer a la transgresión, a la disrupción y a exponerse a la vida. Así también,

cuidar de nosotras y nuestra salud y prever, en lo posible, las condiciones para vivir una vejez teñida de gozo, placer y creatividad, a pesar de las limitaciones de la edad. Finalmente, señala Freixas, escuchemos la voz de las pioneras y tengamos el atrevimiento de serlo nosotras mismas, sólo así estaremos en la capacidad de iniciar un movimiento social de mujeres mayores. Es fundamental validar otros modelos de envejecer, valores alternativos a las normas de la feminidad y recuperar historias que contradicen la narrativa cultural, historias de mujeres empoderadas que dejan atrás la victimización e historias de mujeres valientes, nuestras Evas, que nos enseñaron el valor de la libertad.

Este proceso de reflexión, deconstrucción y resignificación tiene que surgir de ese encuentro amoroso entre mujeres que en grupos de autoconciencia (grupos de reflexión, grupos de discusión, talleres) comparten su experiencia de envejecer y en conversaciones y gestos afirman el orgullo de su cuerpo que envejece, reconocen el duelo de la corporeidad para resignificar el cuerpo, la sensualidad del cuerpo, el derecho al placer y al erotismo. Es posible que para esa resignificación se requiera de palabras nuevas para autonombrarnos y nombrar nuestra utopía. Ésta es la ruta que como grupo seguimos.

Las profesoras no se sienten avergonzadas ni niegan su edad. Compartir nuestra edad fue una de las primeras acciones que realizamos. Se sienten orgullosas de su cuerpo e imagen corporal, y su arreglo personal da cuenta de coquetería. En su mayoría tienen una figura esbelta, acorde a nuestra edad, dos de ellas son delgadas con una silueta voluptuosa.

Isadora compartió que varias de sus compañeras y amigas se negaron a incorporarse al grupo porque les daba vergüenza que las identificaran con una mujer que se acercaba a los sesenta años. El cumplir los sesenta años marca la frontera entre la madurez y la vejez, así lo señalaron las mujeres de nuestro grupo, las del grupo de Amalia Rubio, y la misma Gabriela Cerruti. En lo particular, Estrella señala esa libertad de su generación que les permitió elegir activamente y ser responsables de sus decisiones. Esa libertad, en el presente, le permite la tarea de reinventar palabras que no tengan una connotación negativa para el bienestar de las mujeres

mayores. Otra tarea es esa apropiación responsable del cuerpo y el desafío o negociación de los mandatos culturales.

Lluvia siempre se ha sentido orgullosa de ser mujer y así se lo ha enseñado a sus hijas. Escribe sobre las mujeres como una manera de entender cómo y por qué ejercen su poder los mandatos sociales, explorando la posibilidad de enfrentarlos. Flop señala que el poder de decidir es un arma de resistencia y autonomía, es empoderamiento. En la medida, que las mujeres logremos ese empoderamiento, agrega, y tejamos redes sororales, lograremos cambios en las leyes y políticas públicas que nos beneficien. “Espero que las mujeres que estamos entrando en la vejez, desarrollemos la capacidad de cambiar las leyes y poder gozar del derecho a la eutanasia en el momento que cada una lo decida, si así lo desea.”²⁷ Ésta es una de las demandas del colectivo “La revolución de las viejas”. El derecho a decidir sobre el propio cuerpo, no solamente es el derecho al aborto, también lo es el derecho a la eutanasia, señala Gabriela Cerruti. Cristina reconoce los privilegios de los que gozamos en el presente, producto de la labor de mujeres valientes que nos antecedieron y lucharon por nuestro derecho a la felicidad, construir un mundo para vivirlo y disfrutarlo.

Recuperar la centralidad es otro de los grandes temas relacionados con la autonomía y el empoderamiento. La enseñanza que las mujeres hemos recibido por las diferentes agencias de socialización respecto al “deber ser femenino” es la de postergar u olvidar nuestros deseos de protagonismo en el ámbito de lo público. Las obligaciones como madre y esposa, además del cuidado de los mayores, representan el núcleo de la identidad. El desear algo más es visto como egoísmo, la satisfacción directa y personal queda fuera del alcance y llega de rebote por medio de esos otros a quienes nos debemos. La mística de la feminidad ejerciendo su poder simbólico a costa de la frustración y dolor que provoca el estar colocada en los márgenes. Si estas sensaciones provocan rebeldía y las mujeres se salen de los caminos establecidos, deciden combinar los ámbitos de lo privado y lo público, lo hacen con culpa. El concepto de amor, tal como ha sido construido en la cultura patriarcal, mediatiza una entrega

27 Flop.

de la mujer, de su cuerpo y deseo de protagonismo que, de otra manera, sería vivida como violencia; de hecho, es violencia simbólica. Las mujeres hemos enterrado nuestro capital creativo y productivo en aras del amor.

Centralidad

La construcción cultural de la identidad femenina y los roles que se asignan a las mujeres como madres, esposas, amas de casa, cuidadoras de los enfermos y adultos mayores, cuerpo-vientre para la reproducción de la especie y para el placer del otro-masculino, coloca a las mujeres en el ámbito de lo privado, ésta es la mística de la feminidad sustentada en el amor, en la que se nos educa. Si deseamos transitar al espacio de lo público, es sin dejar atrás nuestras obligaciones primarias y lo hacemos a un gran costo personal. El primero, postergar/olvidar/enterrar nuestras aspiraciones, ambiciones, sueños, fantasías; así, quedamos posicionadas en la marginalidad. En el centro, en el que antes era nuestro centro, quedan colocados hijos, compañero, adultos mayores, enfermos, etc. El deseo o aspiración a la realización personal es considerada como egoísmo y desamor, lo que provoca sensaciones de inadecuación e inconformidad que no es válido expresar.

En general, las integrantes del grupo reflexionaron y afirmaron esa vocación humana de colocarse en el centro y no aceptar más el ser relegadas en los márgenes de ese universo simbólico que las discrimina e invisibiliza. Nuestra identidad como mujeres viejas se encuentra atrapada en ese cruce de esa mística de la feminidad que nos mandata cuidar de los nietos, enfermos y adultos mayores; y de la mística de la juventud que nos somete a dietas, ejercicios, productos cosméticos y cirugías para continuar siendo el objeto de deseo del esposo o compañero. Triste destino para las mujeres que aceptan esa narrativa edadista, los mandatos que se desprenden de la misma y su colocación en los márgenes de ese imaginario simbólico que las invisibiliza.

“Nosotras en el centro del mundo”, expresa Estrella, “colocarnos ahí es todo un reto, mi autoestima crece cada vez que tengo grandes o pequeños logros. Cuando estaba por terminar mi segunda licenciatura, postulé para un intercambio estudiantil en

Málaga, España y fui aceptada, tenía 52 años. No lo podía creer, me iba sola, sin marido y sin hijos. Sólo Estrella para Estrella. En los últimos 25 años, me he encargado de hacer este hermoso vínculo conmigo misma, aunque suene egoísta”. Ahora que hemos estado estudiando todas estas palabras que nos resignifican, me doy cuenta que durante toda mi vida lo he hecho, esto de resignificarme y de buscar mi centralidad, desmantelando todo esto tan estructurado, en donde tenían cabida de manera principal, los hombres. Yo en el centro del mundo de aquí en adelante, nosotras en el centro del mundo.²⁸

Isadora expresa, asimismo, esa deliciosa sensación: “Nosotras en el centro del mundo. He tenido la capacidad de ser agente de mi vida. He podido vivir la centralidad y la libertad. Desde los 16 años he tomado todas las decisiones que han marcado mi vida. Decisiones que me han hecho sentir orgullosa en algunos casos, pero culpable y egoísta muchas veces. Ahora deseo vivir esta centralidad y libertad sin culpa”.

November expresa esta centralidad en torno a la maternidad:

Como madre tienes que postergar todo lo tuyo, lo haces con mucho amor, pero duele. No se habla de este aspecto de la maternidad, es probable que con el tiempo se olvide. Tenía que encontrar una manera de ser mamá, no hay enseñanzas, se supone que se sigue por instinto. Además, está esa otra parte de la fragmentación de la identidad porque eres madre y eres mujer trabajadora, académica. Ambas son una carrera de tiempo completo, con normas, reglas y fines diferentes. Ese jaloneo provoca esas sensaciones de enajenación y extrañamiento. Pero una vez que tomas conciencia de este conflicto haces las paces contigo misma y ¡sanas!

Lluvia se propone el momento presente para empezar a trabajar por el futuro: “desde una reflexión profunda de cosas que he hecho y de las que quiero hacer, desde la medianía de la edad, para llegar a ser una mujer grande y en plenitud”. Ave, parafraseando a Anna Freixas, expresa: “deseo disfrutar una vejez confortable,

28 Estrella.

usar mi libertad de hacer lo que me haga feliz, viajar, tomarme en serio, ¡atreverme a ser diferente! Envejecer con tranquilidad y elegancia, pero, sobre todo, ¡disfrutarlo!

El cultivo de la espiritualidad

La espiritualidad es un tema que aportó AguaMarina a solicitud de las compañeras del grupo. Se trabajó el miedo y su antídoto que es la fe, la aceptación de la edad, la sanación del linaje femenino y de las heridas producidas en la historia personal y social, el perdón, el agradecimiento, la humildad, la sabiduría y el amor.

AguaMarina se afirma como una mujer afortunada:

Tengo familia, trabajo, amigas. Siento que no me falta nada. A nivel espiritual, me ubico en un híbrido entre las creencias cristianas y taoístas. Del taoísmo aquí me aplico las frases de “satisfacción es felicidad”, que significa que si estás satisfecho con lo que tienes eres feliz, considera la felicidad como un estado mental. Considero que la palabra *aceptar* es una palabra mágica que hace que todo lo que a una le sucede sea positivo, pues “no hay experiencia mala si aprendemos de ella” (otra frase taoísta). De forma que sí, me considero plena. Si muriera en este momento, moriría en paz, pues también tengo la creencia cristiana de que la vida, la muerte y lo que te toque, llegan de arriba y si las recibimos con aceptación es más fácil.

Se colocó el acento en la aceptación, palabra que lleva consigo la felicidad. Es el comienzo de la paz con una misma: acepto, no juzgo, no comparo, no envidio. Otra tarea es dismantelar el ego que inicia con el autoconocimiento para detectarlo y destruirlo. Vivir sin miedo es vivir aquí y ahora. Por ejemplo, si se tiene miedo desde ahora a ser dependiente, no se disfruta el presente en que todavía se es independiente.

Cultivar el espíritu es fundamental, ya sea en la práctica de una religión, que en su mayoría es la religión judeocristiana católica, varias de las integrantes participan de grupos de estudio de la Biblia. Estrella practica también la meditación y el yoga (incluso es instructora calificada), con el uso y el manejo de la respiración

natural, señala, aquieta la mente y sentimientos. “Así que soy una mujer que está en búsqueda de la espiritualidad y la centralidad, todavía”.²⁹ Varias de las mujeres del grupo practican estas disciplinas: Flop practica yoga; AguaMarina, taichí y meditación; November, taichí y chi kung.

En relación con el perdón, Isadora compartió un decreto que recibió de una persona en un momento de gran necesidad:

Me perdono por los errores que cometí sin olvidar ninguno, porque no soy culpable de nada, no pude ni supe actuar de otro modo en esos momentos. Perdono a todas las personas por las que sentí algún enojo, las acepto porque no pudieron ser como yo quería, las libero y me libero del rencor para siempre. Canelo definitivamente el pasado en el presente, para liberar mi futuro. Dejo de juzgarme y de juzgar a los demás para siempre. ¡Y retomé los hilos de mi vida, pero esta vez de colores, para volver a tejerme, mucho más fuerte! (Anónimo).

Transiciones de libertad: jubilación, viudez y divorcio

Las transiciones de libertad permiten caminar hacia la autonomía y la centralidad. La jubilación es, quizá, la más importante porque brinda la posibilidad de seguridad económica para la vejez. Las mujeres que integramos el grupo somos privilegiadas porque, como académicas, tenemos el derecho a una jubilación. Además, somos las únicas usufructarias de esa posibilidad, ni nuestras abuelas y madres la tuvieron, y nuestras hijas, la generación *millennial*, tampoco la disfrutará.

Así lo expresan y lo reconocen. Una gratificación importante es la posibilidad de viajar en temporada baja, dedicarse a sus *hobbies*, tener tiempo para compartir con familia y amigas, no estar sujetas a horarios ni calendarios y dedicarse a actividades de voluntariado. Preparar comida por placer, disponer del tiempo para hacer ejercicio, disfrutar de la soledad y compartir con el esposo y los hijos. Por otra parte, María y November señalan esa intensifi-

29 Estrella.

cación del trabajo en la institución, que se agudiza en los tiempos de pandemia, porque se han borrado para las mujeres los límites de los tiempos de la casa y del trabajo, lo que ha despertado el deseo de jubilación.

Llama la atención que Isadora rotundamente expresó su rechazo a la jubilación; en junio, casi un año después de nuestro curso, se jubiló. November inició el año 2021 jubilada. Flop señala que todas las maestras jubiladas que conoce se ven felices y rejuvenecidas. En su momento, ella pretende ser una de ellas, feliz y haciendo infinidad de cosas. A Cristina, la única jubilada en el momento del curso, le gustaría impartir clases de matemáticas de manera lúdica a niños marginados:

Disfruto mucho de preparar la comida, es algo que me relaja y es una manera de sentirme útil. También quiero continuar saliendo con mis amigas, disfrutar de la soledad, y sobre todo compartir la vida con mi esposo. A estas alturas sólo puedo dar gracias a la vida que me ha dado tanto. Retomo algo que manifiesta Ángeles Mastretta: “Saber estar a solas con la parte de nosotras que nos conoce, voces que nunca imaginamos, sueños que nunca aceptamos, paz que nunca llega, es una estirpe de los milagros”.

Felicitas señala que el curso le brindó las herramientas para resignificar el concepto de jubilación que ella entendía, como quedarse en casa, encerrada con su esposo, perdida en el tiempo, sin nada qué hacer y sin planes a futuro. “Al escuchar a mis compañeras”, señala, “pude darme cuenta que ese tiempo me brinda la oportunidad para construir mi libertad, mi autonomía y soledad armónica con otras herramientas”.

AguaMarina, ante la proximidad de la jubilación: “creo que con ella me sentiré liberada para hacer otras cosas que también me gustan, tendré más tiempo para mí, mi esposo, mis hijos y mi nieta. Por otra parte, con la edad me siento más libre de hacer cosas que antes no me atrevía a hacer, porque como quien dice, ya voy de salida”.

Otras transiciones de libertad son el divorcio y la viudez. Ave mencionó que el divorcio le permitió ser libre, feliz y disfrutar de sus hijos. En el presente tiene una nueva pareja. November es

divorciada con una hija de su segundo matrimonio. Flop eligió la soltería y las siete restantes, de las diez integrantes del grupo, tienen relaciones de pareja de toda la vida. En cuanto a la viudez, en general, se mostró rechazo y miedo ante la posibilidad, ni siquiera se discutió. Felicitas la contempla como un ejercicio intelectual y señala que debe trabajar su miedo a quedarse sola, porque si “llego a quedar sola, quiero poder disfrutarlo y no padecerlo”. Isadora señala que a través del curso se ha dado cuenta del miedo que le tiene, “porque yo sí he contado con la complicidad, apoyo, compañerismo, el compartir el trabajo en casa con mi esposo; aspectos descritos como poco comunes en el libro *Tan frescas* de Anna Freixas. Sé que sería ideal estar preparada, pero me pregunto ¿cómo puede una prepararse emocionalmente para este suceso? Por ahora, prefiero no amargarme el presente, disfrutar el ahora. Ya que estoy segura que Dios me dará la fortaleza para enfrentarla, o con suerte, me lo ahorra”.

Nuevos mapas mentales/plan de vida

Finalmente se realizó una reflexión respecto a nuestros planes a futuro, a nuestra vida después de los sesenta años, partiendo de nuestro aquí y ahora e incorporando lo aprendido. Vivir para una misma, amarse a sí misma, dedicar tiempo a cultivar la relación con una misma y perseguir los viejos o nuevos sueños, atreverse a la libertad y al cambio, desafiar los mandatos de la feminidad que nos mantenían sujetas, cuidar de la salud con una buena alimentación y ejercicio; reunirse con amistades y familiares, conservar y construir relaciones de sororidad con nuestras madres, hermanas, hijas y amigas. Esta última es una tarea pendiente para varias de las integrantes, como Ave. Lluvia, así lo expresa: “fortalecer mi relación con mi mamá, estar más cerca de ella y ayudarla más; asimismo, crear otras relaciones de sororidad, más allá de las familiares”. November, igualmente, quiere darse la oportunidad de invertir tiempo en cultivar la sororidad con sus amigas y no solamente con sus hermanas.

En lo económico, ahorrar un patrimonio para no ser una carga para los hijos en lo físico y en lo material. Ninguna de las mujeres del grupo expresó el deseo de vivir con los hijos o en una casa de retiro para viejos. Todas señalaron su deseo de ser independientes y

autosuficientes, pero acompañadas de sus esposos, apoyarse mutuamente y acompañarse, tal como lo señala Carolyn Heilbrun. No depender de los hijos y aprender a desprenderse de ellos y vivir felices sabiéndolos cerca, aunque estén lejanos, señala Lluvia.

“Construir un coto entre parejas de viejos afines o mujeres, amigas y familiares. Lo ideal sería diseñar una casa común, con espacio individual o por matrimonio que cuente con apoyo médico, de cuidados y apoyo doméstico. Si no es posible hacerlo, –agrega Felicitas–, tener los recursos económicos para poder adecuar la casa en donde se vive y tener los espacios adecuados, por ejemplo, sillas de ruedas o andaderas, o barras para sostenerse”.

Estrella mencionó, el poder curativo de la escritura para reflexionar y sanar las heridas en la autoestima, que como mujeres hemos experimentado debido a esa experiencia de sometimiento y discriminación. Para Lluvia, el escribir, le brindó nuevos elementos para reflexionar sobre sí misma y para valorar a las personas que quiere, a quienes la han ayudado y apoyado a lo largo de su vida; para apreciarse más a sí misma y a concientizarse sobre el cuidado que debe tener de su persona y su salud.

El plan de vida de María es cuidar de su salud y controlar sus enfermedades para estar en la capacidad de continuar con su apiario como proyecto personal y apoyar a los indígenas en la venta de café. Incluso está contemplando la posibilidad de la jubilación porque la intensidad del trabajo en la universidad le provoca una permanente situación de estrés que afecta su salud.

Flop y Felicitas expresaron con vehemencia el derecho a bien morir en el caso de enfermedades fuertes e incapacitantes que no permitan tener calidad de vida. Flop lo ha externado a sus hermanas y contempla la posibilidad de viajar a uno de los países donde se haya legalizado la eutanasia. Espera que en un futuro, no muy lejano, las mujeres luchemos por una política pública en ese sentido. Felicitas ya se lo ha hecho saber a su esposo y familiares cercanos. Felicitas viene de una familia longeva y tuvo que cuidar de su madre y su padre enfermos, colocándose ella siempre en los márgenes, así que, en el presente, está empeñada en la recuperación de su centralidad, así lo expresa: “Este curso me ayudó a comprender que como persona soy importante, que tengo los recursos necesarios para ser independiente, sé que el cuerpo enve-

jece, pero también sé que, si se lucha por una buena vida, se puede lograr. Entiendo que las palabras de *autonomía, libertad y soledad* van muy de la mano y al trabajar sobre estos temas la recompensa será muy satisfactoria.

Auroras frente al COVID-19: nuestra narrativa de resiliencia

En julio de 2019, iniciamos una investigación que tenía como objetivo la reflexión sobre nuestro proceso de envejecer frente a una narrativa cultural edadista que considera a las personas mayores y sobre todo a las mujeres como desecho y enfermedad. Deconstruimos esa narrativa cultural, realizamos varias lecturas desde una propuesta de la gerontología feminista y descubrimos que teníamos frente a nosotras, después de la menopausia, un regalo de 20 a 30 años productivos. Identificamos las categorías que nos brindarían los elementos para reinventarnos como mujeres mayores plenas, poderosas y diseñamos un plan de vida para nuestro futuro.

Nos integramos como un grupo permanente de reflexión que llamamos Auroras. En marzo de 2020 quedamos atrapadas en la pandemia provocada por el COVID-19 y su narrativa respecto a los adultos mayores y las mujeres mayores como el grupo etario de mayor vulnerabilidad, reafirmando esa visión de la edad como enfermedad, riesgo y deterioro. Nos fue arrebatado ese futuro promisorio y surgió la inquietud de cómo resignificarnos en este contexto de pandemia, y enfrentamos el miedo, y reconfiguramos nuestra identidad en un sentido positivo.

Así pues, en julio nos dispusimos a escribir respecto a cómo el COVID-19 nos afectaba y cómo lo enfrentamos. El resultado fue una narrativa de fortaleza y resiliencia frente a una pandemia que nos privaba de nuestra libertad y nos aislaba de nuestros afectos al tener que permanecer encerradas en casa.³⁰ Lo que nuestras mujeres expresaron fue disfrutar de la familia, la pareja y la posibilidad de dedicar tiempo a actividades para las que antes no había tiempo. Afir-

30 Hasta el presente, mayo 2021, continuamos reclusas en casa, realizando las diferentes actividades educativas y de investigación en lo que se conoce como *home office*.

maron también su voluntad de cuidarse y sobrevivir a la pandemia. Por resiliencia entendemos la capacidad para superar circunstancias traumáticas, como la muerte de un ser querido, un accidente o una enfermedad grave, en este caso la pandemia, la superación del estrés y la posibilidad de pensar en un mejor futuro. El recorrido inició con las narrativas individuales del grupo, en el capítulo anterior, para después proceder a integrar una narrativa del grupo, intentando darle un sentido de unidad que se presenta a continuación.

El discurso que se da ante la pandemia del COVID-19 tiene una connotación fuertemente edadista, no se toma en cuenta que las mujeres y los hombres de hoy tenemos una esperanza de vida de 75 años, muchos más que al inicio del siglo pasado, que era de 48 años, y que nos encontramos en otras condiciones físicas, emocionales y espirituales. Así, he visto transcurrir los días y los meses, y me doy cuenta de la importancia de cultivar mi espíritu para trascender los complejos egóticos y la vanidad, que son formas de atrapar vientos, trataré de centrarme en mi desarrollo espiritual y en esa medida darme hacia afuera con compromiso social, desde una perspectiva quizá más humilde y menos soberbia.³¹

La pandemia me ha traído una serie de sentimientos encontrados: tristeza al saber el sufrimiento de tanta gente por motivos económicos relacionados con despidos del trabajo y clausura de negocios. Ansiedad por no poder convivir con parientes fuera del núcleo familiar, hermanos, tíos, primos y sobrinos, así como con amigas, ya sea en forma individual o grupal. Conmoción por la pérdida de una tía muy querida e importante en mi vida que falleció de neumonía atípica (que bien pudo haber sido de COVID-19). La última vez que platiqué por teléfono con ella me dijo que se sentía débil, sin aliento, con desgano. No poder asistir al funeral no me causó dolor, para sorpresa mía, porque sentía que ella supo del cariño que le tenía y porque fue una persona que murió a los 94 años, disfrutó siempre la vida y mejoró su entorno con su presencia. Alegría porque, para mí, lo único bueno que ha traído este acontecimiento es que ha hecho posible que nuestros hijos estén con nosotros, lo que hubiese sido imposible de lograrlo en esas fechas. Compromiso al descansar a la señora que me ayuda en la

31 María.

limpieza de la casa, con el fin de no exponernos mutuamente. Culabilidad por no poder cumplir cabalmente el “quédate en casa” por ir a casa de mi mamá, me hace ser una persona con posibilidad de contagiarme y de contagiar a los demás. Perplejidad porque he visto que los planes de mis hijos se han postergado, incluso con la incertidumbre de si puedan llevarse a cabo. Desapego, la poca importancia de las cosas materiales, porque nos damos cuenta que esto o aquello no es imprescindible, que tenemos mucho más que lo que necesitamos. Solidaridad por salir lo menos posible de casa, aunque salgo un día a la semana para cuidar a mi mamá (los demás días mi mamá es cuidada por mis hermanos y por señoras contratadas para ese fin, lo que hace que todos seamos susceptibles de contagiar o ser contagiados). Seguridad, estar en casa me hace sentirme segura, además de que disfruto mucho de la compañía de mi esposo y de mis hijos, incluso de los quehaceres domésticos y el placer de cocinar.³²

El primer mes de estar en casa fue ambivalente, por una parte, temor, no por mí, sino principalmente por una de mis hermanas que padece de sus pulmones por artritis reumatoide, ella nunca fumó ni tomó, son de esas cosas que no tienen lógica, pero que tenemos que asumir de la mejor forma. Temor por mis hermanas y hermanos, pues ya todos estamos en las décadas de los sesenta y setenta, es decir, ya viejos, justo en las edades de mayor mortalidad por el COVID-19. La otra parte de la ambivalencia es que, para mí, ha sido agradable, mientras que otras personas lo padecen, me dije, “si así es estar jubilada, si quiero estarlo”, lo mismo sentí tres años atrás cuando me fracturé la muñeca derecha y tuve tres meses de incapacidad, sólo que en aquella ocasión con molestias e incapacidades diversas por el yeso desde arriba del codo hasta los dedos de la mano; en esta ocasión lo he disfrutado más porque estoy completa. Además, porque me encuentro entre las triplemente bendecidas, porque siendo mujer cuento con trabajo, cuando poca población de mujeres trabaja, porque dicho trabajo es intelectual y se puede desarrollar a larga distancia. Soy maestra universitaria.³³

Por mi edad, soy de los grupos vulnerables, pero hasta el momento no he sentido miedo: me ocupo, no me preocupo. Trato de

32 Cristina.

33 Flop.

alimentarme bien (tal vez, un poco de más), tomar vitaminas, cuando lo recuerdo, porque soy muy mala para tomar medicamentos. Ante esta situación de confinamiento, me di cuenta que soy medio ermitaña, pues no he sufrido al tener que quedarme en casa; he disfrutado esas estancias, pues me he dado tiempo para hacer algunas cosas que me gustan: he armado varios rompecabezas, primero sola y luego con la participación de mis hijas. He tejido un poco, porque el tiempo de trabajo se ha incrementado, tanto en la UAA como en mi casa, pero he tratado de verlo positivamente. Soy ermitaña; disfruto mi trabajo desde casa; disfruto la compañía de mi familia; organizo mi tiempo para hacer las cosas a la hora que quiero, sin horarios rígidos. Disfruto vivir. Claro que pienso en la posibilidad de enfermarme, como pienso en la posibilidad de tener un accidente, pero eso no es obstáculo para disfrutar la vida, por el contrario, me recuerda que hay que vivir cada día como si fuera el último. No me quiero morir, pero eso es lo único seguro que tenemos; por eso disfruto la vida. El COVID-19 no me quita ese gusto, como tampoco lo hacen los cárteles ni los políticos corruptos ni los asaltantes ni las calles con baches. Disfruto vivir como vivo.³⁴

Siento que el pertenecer al grupo sensible dentro de la pandemia, es una realidad, no un mito ni una afrenta. Sé que me encuentro en mejor estado físico que muchas personas más jóvenes gracias a que siempre he hecho ejercicio, me he alimentado bien y he conservado mi peso; sin embargo, si me comparo conmigo misma hace 10 años, evidentemente hay una importante diferencia y reconozco que alguien como yo 10 años más joven, tendrá una mejor capacidad para sobrevivir, en caso de contagiarse, que yo. Estoy consciente de que si esta crisis se desborda, se privilegiará la vida de los jóvenes sobre la mía. Sé que me pueden ver como una mujer vieja, pero yo sé que soy más sabia y por eso yo he decidido cuidarme muy bien, no correr ningún riesgo de contagio, por lo que he estado encerrada desde el 17 de marzo ya que estoy determinada a sobrevivir esta pandemia y vivir y disfrutar muchos años más.³⁵ ¡Yo me comprometo con la vida!³⁶

34 Lluvia.

35 Isadora.

36 November.

Anexo I. Narrativas a manera de autoficción

En mi camino de regreso a casa *AguaMarina (AM)*

Introducción

MI narrativa personal pretende inscribirse en la autoficción y tiene forma de diálogos imaginarios. Contiene dos partes: la primera versa sobre mi linaje femenino, reconstruido con la idea de sanar y comprender a las ancestras con empatía, reconocer sus saberes, poderes y vulnerabilidades; entender que cada ancestra actuó según su contexto, sus costumbres y lo que sentía que era lo mejor; también me asomo un poco a las dos generaciones vivas después de mí (mi hija y mi nieta). La segunda parte contiene temas como el cuerpo, la sexualidad, la salud, la jubilación; en ellos pretendí sintetizar varios elementos vistos en el curso. Añadí un tema que, aunque no está en el temario, es algo que me apasiona: el cultivo de la espiritualidad enfocado en esta etapa.

Primera parte: sanando el linaje

Para haceros comprender, para explicaros mi vida, es preciso que os narre una historia. Dios sabe cuántas historias existen...

Y ninguna de ellas es verdadera.

Virginia Wolf

La despojada

Hay pinos, fresnos, álamos y jacarandas por todos lados, también hay flores. En medio del jardín hay una fuente redonda de cantera de la que brota música de agua que cae sin cesar. En una banquita, junto a la fuente, me la encontré. Es el centro del Barrio de Triana.

AguaMarina (AM): Hola, bisabuela, ¿cómo estás?

Bisabuela (BA): Ocupada en tareas que se me han encomendado.

AM: ¿Ah, sí? ¿Dónde estás, qué haces?

BA: No muy lejos de aquí. Se me ha encomendado acompañar a mis descendientes.

AM: ¿Por qué? ¿Para qué?

BA: Oh... eres muy preguntona. Mira, las acompaño porque no me queda de otra. Se me ha dicho que tienen que pasar siete generaciones para sanar las heridas de lo que yo viví.

AM: ¿Siete? Oh, no... yo soy apenas la cuarta... y sé lo que viviste. Me lo dijeron mi mamá y mis tías; cuando eras joven llegaron los villistas a Aguascalientes, uno de ellos que iba en su caballo pasó por tu calle y galopando, se agachó, te tomó por la cintura, te dobló sobre el caballo y se alejó a toda carrera. ¿Fue así?

BA: Sí, más o menos. Me tomó por sorpresa. Y no pude hacer nada por más que grité y pataleé. Él era muy fuerte, además de feo.

AM: Y ¿qué pasó?, ¿a dónde te llevó?

BA: Me llevó a su campamento, me violó y no me dejó escapar. Al día siguiente salió toda la bola hacia el norte, después supe que íbamos a Celaya, pero yo nunca había salido de Aguascalientes, estaba confundida, adolorida y aturdida, me sentía muy mal. En el camino vi a otras mujeres que estaban igual. Yo quería escapar, pero no pude... Lloré y lloré todo el camino porque mis

tres hijitos se habían quedado atrás. El más chiquito tenía apenas meses de nacido.

AM: ¿Fue el que se murió?

BA: Sí, luego supe que había muerto. Las dos niñas, que ya tenían 2 y 4 años lograron sobrevivir, pero mi chiquito no.

AM: ¿Por qué no regresaste?

BA: No pude. Los hombres perdieron allá en Celaya y se regresaron en el tren todos jodidos hasta Chihuahua. Después supe que estábamos en Chihuahua. Nunca tuve oportunidad de escapar, porque cuando el que me robó no estaba, otros hombres me vigilaban y a veces hasta me usaban.

AM: ¿Y allá qué hiciste?

BA: Pues nada, lo que me mandaban los viejos esos. Tortear, hacer los frijoles, cuidar las gallinas, lavar ropa, así hasta que acabó la guerra. Pasaron muchos años. Yo siempre estuve triste por mis hijitos que había dejado, y por mi esposo, pero sobre todo por mis hijitos, estaban tan chiquitos... Ya para entonces ni siquiera pensaba en escapar, porque no sabía ni cómo regresar, no sabía leer ni escribir, no tenía dinero, no tenía nada. Y luego, como los hombres me usaban, pues ya ni sabía de mi cuerpo, nomás les pedía ayuda con yerbas a otras mujeres para no quedar otra vez cargada. Me puse muy flaca. A veces me enfermaba y otras mujeres me cuidaban, porque el que me robó no lo hizo. Ah, pero eso sí, cuando él se enfermaba me obligaba a cuidarlo. Y así hasta que un día se murió. Ya lo enterraron y todo. Pero entonces otros hombres me llevaron a otro pueblo, después supe que se llamaba Tijuana. Para entonces ya estaba vieja y algunos hombres me pagaban por usarme. Sólo así pude sobrevivir.

AM: Ay, no, qué triste... Bisabuela, me da mucha tristeza y coraje lo que te pasó...

BA: No te preocupes, m'ija. Eres la cuarta generación después de mí. Ahora está tu hija y tu nieta, que son la quinta y la sexta. Ya para cuando tu nieta tenga una hija, todo eso que me pasó ya se habrá curado.

AM: Ojalá sea cierto eso de que nomás son siete.

De repente, mi bisabuela desapareció sin decir más, en su lugar sólo estaba la hoja de un árbol que había caído mientras platicába-

mos, como si el árbol —que quizá había presenciado el robo, el despojo y la violencia— también llorara.

La paridora

Estamos en la sala de su casa, cerca del jardín del Encino. Estamos en una posada organizada por ella, en la que está toda la gente del barrio. La casa toda huele a canela y a buñuelos. Hemos terminado de rezar y le he pedido que vayamos a la cocina a platicar un ratito sólo ella y yo.

AM: ¡Hola, abuelita! Me hiciste reír hace rato cuando soltaste la cajada y te empezó a temblar la panza.

AB: Ja ja ja. Ay, m'ija, es que si uno no se ríe, empieza a llorar. ¿Quieres una canelita?

AM: ¡Sí, gracias! Oye, abuelita, necesito que me platicues cómo fue que sobreviviste sin tu mamá cuando estabas chiquita.

AB: ¡Ay, m'ija! Pues, mira, en eso me ayudó mucho mi hermana, ella era un poquito mayor que yo. También las vecinas. Mi papá no se hizo mucho cargo porque se iba a trabajar todo el día. Además, tenía mucho coraje porque se robaron a su esposa y no sabía ni a dónde ir a buscar. Entonces, se iba y ahí nomás nos encargaba con la vecina, porque por fuera eran dos casas, pero por dentro compartían el patio, entonces allí nos criamos solas en el patio. Lo bueno que en el patio había muchos árboles frutales y no faltaba el higo, la manzana, el perón, el membrillo, lo que fuera de la temporada. Entonces mi hermana se subía a los árboles y me aventaba fruta. A veces la vecina nos daba una tortilla con frijoles, pero siempre teníamos hambre. De mi hermanito casi no me acuerdo, pero sí me acuerdo que un día se murió y se lo llevaron a enterrar. Mi hermana y yo nos hicimos muy cercanas. Extrañábamos mucho a mi mamá [ambas lloramos un buen rato].

AM: ¿Entonces mi bisabuelo casi no las cuidó?

AB: Pues no, mira, es que en aquellos tiempos no se usaba que los hombres cuidaran niños. Más bien lo que hizo fue buscarse otra mujer. Entonces esa otra mujer se hizo cargo de nosotras. Pero cuando tuvo una hija, a nosotras nos hizo menos. Y luego yo me casé muy chica. Así se usaba.

AM: ¿Y cómo conociste a mi abuelo?

AB: Ah, en el jardín frente al templo. Yo veía que él no iba a misa, pero sí se arrimaba a ver a las muchachas después de misa. No sé por qué le gusté, porque él era muy muy alto y yo muy muy bajita. Además, yo era de iglesia y él no.

AM: Y cuando te casaste ¿cómo te fue?

AB: Yo creo que bien, porque tuve los hijos que Dios me mandó: en total siete, cinco mujeres y dos hombres, pero puse a las hijas grandes a que me ayudaran con los chiquitos. Mi esposo era muy buen sastre y nunca nos faltó nada. Además, yo tenía mis marranitos en el corral y les daba de comer desperdicios, eran mi alcancía, porque cuando matábamos un marranito vendía el cuero, la manteca, la carne, todo, y así podía hacerme de un dinerito extra para mantener a mis hijos. Pero todos se fueron muy pronto, casi todos alrededor de los dieciséis años, los hombres al ejército y las mujeres se casaron.

AM: Pero ¿cómo te fue con mi abuelito?

AB: Este... ¿quieres más canelita?

AM: Sí, gracias. ¿Cómo te trató?

AB: No, pues bien. No me golpeó, pero tampoco era cariñoso, pero sí era muy brusco en su trato. ¡Y luego él tan grandote y yo tan chiquita! Ja ja ja. Pero no era mujeriego. Más bien siempre se salía en las tardes, pero a sus juntas, de esas de política. Una vez le salvé la vida porque hubo elecciones y él era de la oposición, y ganaron, pero les robaron las elecciones así que él reclamó y lo persiguieron para matarlo, escapó corriendo y al dar vuelta en el callejón en que vivíamos, yo escuché ruido y abrí el portón —lo estaba esperando—, él se metió corriendo, todo muy rápido. Los que lo perseguían no alcanzaron a ver dónde se metió y se fueron.

AM: Abuelita, supe que mi abuelito era masón.

AB: Ay, m'ija, y cómo te enteraste, si eso era un secreto muy grande y feo. Yo me enteré hasta que él se murió y estábamos en el funeral, llegaron unos señores vestidos muy raro, como elegantes, pero raro, y pusieron una bandera sobre su caja. La bandera tenía unos símbolos raros, hablaron de no sé qué y se fueron. A mí todo eso se me hacía muy feo porque yo era muy católica, pero él siempre me respetó y dejó que les enseñara a mis hijos

lo de la Iglesia. Los domingos hasta nos decía: “¿qué no van ir a misa? Ya se les está haciendo tarde”. O sea, él no iba, pero bien que nos mandaba, ja ja ja [le tiembla la panza, ji ji].

AM: ¿Y mi mamá, cómo era?

AB: Uy, tu mamá fue la mejor, porque todas tus tías se comieron la torta antes del recreo y tu mamá no. Ella vistió de blanco y se casó por la Iglesia a las seis de la mañana, después les hicimos a los novios un desayuno de chocolate y pan. Por eso siempre le ayudé cuando parió a sus siete hijos, a tus tías no, porque no habían salido bien de la casa y porque sus maridos eran muy geniuados, mujeriegos y borrachos. No querían que yo fuera a su casa. Tu papá no, él era muy bueno.

AM: ¿Y yo cómo era de chiquita?

AB: Tú eras muy miedosa y floja. Le tenías miedo a los marranos y al perro. Y cuando hacíamos los buñuelos te hacías la sordita y no hacías nada.

AM: Ay, abuelita, es que los marranos estaban muy grandes, y eran como monstruos para mí, además olían muy feo. Y no era que me hiciera la sorda, es que andaba en otro canal, ja ja ja. Oye, tengo una última pregunta. ¿Cómo te afectó el hecho de que se robaran a tu mamá, y cómo crees que afectó a tus hijas y nietas?

AB: Ay, m'ija, pues no sé. Son cosas de Dios. Yo hice lo que pude con mis hijos, sólo viví para ellos y nunca para mí.

AM: Me dijo tu mamá que hasta mi bisnieta sanaremos ese despojo y abandono.

AB: Si eso dice ella, pues yo creo que así será. Como te digo, son cosas de Dios y él sabe lo que hace. Al terminar de pronunciar esas palabras, ella se desvaneció y sólo quedó el olor de la canela en la cocina.

La reina

Estoy sentada con mi madre en el comedor de su casa. La veo de frente y atrás de ella veo un cuadro con la imagen del Sagrado Corazón de Jesús, esa imagen que toda familia colgó en el comedor de su casa en los años cincuenta en una ceremonia de entronización de la imagen. Acabamos de desayunar, ella ya tomó del pastillero las cápsulas que van con el desayuno. A mí el pastillero se hace muy grande.

- AM: Mamá, ¿por qué no me enseñaste a cocinar?
- MA: Bueno, a mí no me gustaba cocinar. Nunca me gustó. Lo hacía porque tenía que hacerlo, y a veces ni eso tenía qué hacer, a veces la sirvienta hacía también de comer. Yo nunca salía de los mismos platillos. Además, sí te enseñé algo de lo que sabía.
- AM: ¿Cómo nació?
- MA: Todos mis partos fueron en casa con la partera. El primero fue un poco más difícil, pero no tanto, los demás, cada vez más rápidos. Además, fueron tantos... Pero mi mamá y mi hermana, la que no se casó, me ayudaban en la cuarentena, no me dejaban bañar y me daban siempre mi atolito de avena y caldito de pollo. Me lavaban los pañales y la ropita de ustedes, me limpiaban la casa. Y no nomás durante la cuarentena, después también me seguían ayudando. Porque yo fui la única de mis hermanas que salí bien de la casa.
- AM: ¿Y por qué te casaste con mi papá a los tres meses de conocerlo?
- MA: Por guapo.
- AM: ¿Y por qué tuviste tanto hijo?
- MA: No, pues así se usaba.
- AM: ¿Y por qué nunca me explicaste nada de la menstruación, el sexo y todo eso?
- MA: No, pues ni yo sabía. Pero sí me acuerdo una vez que me preguntaste cómo nacían los niños y te puse a rezar el avemaría, para que a fuerza de repetir entendieras que los hijos son fruto del vientre.
- AM: ¿Y por qué no te alegrabas cuando tus hijas quedamos embarazadas?
- MA: Pues porque es un suplicio cuidar a los niños chiquitos que chillan todo el tiempo, lavar pañales, hacer biberones, papillas y todo eso.
- AM: Si hubieras podido decidir cuántos hijos tener, ¿cuántos hubieras tenido?
- MA: Ay, pues no sé. Todos ustedes fueron hijos del ritmo. Una vez fui con un padre y le dije que ya no quería tener hijos, me dijo que debía tener los hijos que Dios me diera, pero yo le dije: “sí, claro, como usted no es el que los tiene” y me fui de allí.
- AM: ¿Y cómo le hiciste para criar tanto hijo?

MA: Pues tu papá siempre me puso a alguien para que me ayudara, porque, si no, yo me desquiciaba. A mí me gustaba salir, comprarme vestidos, ir con mi familia, con los compadres, ir al cine.

AM: ¿Por qué nunca me diste consejos?

MA: Porque nunca me los pediste. Pero sí recuerdo haberte dicho cómo amamantar a tus hijos y te enseñé a bañarlos.

AM: Es cierto. Pero... ¿por qué querías que yo usara tacones y ropa de tu gusto?

MA: Ay, m'ija, pues es que a veces te vestías muy fachosa, y luego con esos rojillos con los que te juntabas en la universidad, Dios guarde la hora.

AM: ¿Por qué rompiste mi póster del Che Guevara que colgué en mi cuarto?

MA: Porque esos rojillos te estaban influyendo mucho, y el padre N nos dijo que tenías que regresar al buen camino. Además, en ese tiempo no ibas a misa ni nada. Llegabas muy tarde, y sabrá Dios en qué pasos andabas, ya que habías roto con tu novio bueno y ahora andabas con un rojillo. Yo quería que salieras bien de la casa, como yo.

AM: Perdona si te hago puras preguntas de reclamo. Sé que hiciste lo mejor que pudiste.

MA: Hice lo que se usaba en ese tiempo.

AM: Ya me tengo que ir, voy a ir a cuidar a mi nieta.

MA: Sí m'ija, ya la quiero ver. Me gustó la foto en la que salimos las cuatro.

Me fui rápidamente, como siempre que salgo de allí, porque tengo algo que hacer.

La princesa

Estamos en el sofá de su casa, con ropa cómoda y con una gran taza de té en las manos. Nuestras respectivas parejas han salido de viaje y yo me fui a dormir con ella para no quedarnos solas en nuestras casas. Mi nieta ya se durmió y platico con mi hija (HI).

HI: ¿Por qué fuiste con el quiropráctico?

AM: Es que me anda doliendo un poquito la cadera.

- HI: ¿Es por cargar a tu nieta?
- AM: No. Es algo que ya traía desde antes (cof cof). Y ¿qué vas a hacer mañana?
- HI: Pues tengo que ir a hacer ejercicio y después responder a una convocatoria para tratar de conseguir financiamiento para un proyecto de mi empresa.
- AM: Ok, te cuido a mi nieta (NI). Lo bueno que estoy de sabático.
- HI: Ma, en la tarde vienen las de mi círculo de la luna, vamos a hacer unos cantos, ¿quieres participar?
- AM: ¡Sí, claro! Y mañana tengo tertulia con mi círculo de amigas taichistas, ¿quieres participar?
- HI: ¡Sí, claro!
- AM: Ah, pasado mañana en la tarde no te puedo cuidar a NI, porque tengo sesión de terapia con mis hermanas.
- HI: Ah, sí, ¿cómo van las constelaciones familiares?
- AM: Van bien, es un proceso largo de sanación del linaje femenino. Como te he dicho, la sanación es colectiva o no es. Y estas terapias tratan de reconocer lo que vivieron nuestras ancestras para quedarnos con lo bueno y cortar con lo malo —si es que hay bueno y malo—, y para no transmitir lo malo a nuestras hijas y nietas.
- HI: Estoy de acuerdo. Me gustaría que a NI le llegara sólo lo bueno. Estoy haciendo la genealogía de las dos familias, tanto de la mía como de la de mi esposo, porque NI es producto de ambas.
- AM: Eso está muy bien. Fíjate en las mujeres. ¿Y cómo le estás haciendo?
- HI: Hice un árbol genealógico hasta los tatarabuelos. Puse fotos de todos los que pude y de los que no conseguí sólo puse el nombre. Escribí un relato sobre cada uno, de acuerdo a los pocos datos que tenía de los de más atrás, porque a los de más acá, pues NI los va a conocer en persona.
- AM: ¿Te gustó la foto en la que estamos mi mamá, tú, yo y NI?
- HI: Sí, salió bien.

De repente escuchamos el llanto de NI, era la hora de amantarla. HI se fue a hacerlo y yo me quedé dando los últimos sorbos de mi té pensando en la sanación colectiva y en el futuro.

La luna nueva

La plática se dio mientras que yo la paseaba por el parque y veíamos a unos niños jugar. Hacía buen clima y a mi nieta (NI) le encanta salir y ver los árboles, escuchar el sonido que hace el viento al mover sus hojas. También había muchos pájaros y un sol estupendo, aunque nos pusimos en la sombrita para no quemarnos.

AM: ¡Hola, NI! ¿Por qué no me canso de mirarte? Ah, sí, debe ser por la sustancia que emanan los bebés cuando nacen y que hace que nos sintamos fascinados con ellos. Pero tú ya tienes seis meses y me parece que todavía la tienes. O será porque soy tu abuela.

NI: Ta ta ta ta ta.

AM: Oye, NI, aquí entre nos, espero no haberte heredado mucha mengambrea... Pero, bueno, en todo caso, solamente te digo, quédate con lo bueno.

NI: Da da da da.

AM: Fíjate, dice mi bisabuela que heredamos lo de siete generaciones atrás. Ella, la despojada. De manera que, a partir de ella, yo soy la cuarta generación. Tu mamá es la quinta y tú eres la sexta. Significa que cuando tengas una hija ya casi no le tocará nada de aquello del despojo o de parir muchitos hijos o de tener que cocinar si no te gusta (bueno, eso a lo mejor sí, pero espero que te guste).

NI: Ba ba ba ba ba.

AM: Espero que tengas una vida feliz, ahora que recién llegas a ella y de la cual espero compartir un buen rato contigo antes de irme. Pero, sobre todo, espero que podamos juntas terminar de sanar las heridas antiguas, las que hayan surgido y las que surjan. Porque acuérdate que las heridas tardan en sanar, son colectivas, porque la herida de una mujer afecta a las otras, y si sana una, sanamos todas. Así que no nos queda de otra más que participar en el proceso de sanación entre todas.

NI: Ta.

En ese momento ella sonrió y yo también, contemplamos los árboles que, como si fuesen hermanas, están unidas por sus raíces, como las mujeres.

El cultivo de la espiritualidad

Convertirse en anciana tiene que ver con el desarrollo interior y no con la apariencia externa. Una anciana es una mujer que posee sabiduría, compasión, humor, valentía y vitalidad. Es consciente de ser verdaderamente ella misma, sabe expresar lo que sabe y lo que siente, y emprender una acción determinada cuando es necesario. No aparta los ojos de la realidad ni permite que se le nuble la mente. Puede ver los defectos y las imperfecciones en ella misma y en los demás, pero la luz con la que los ve no es severa ni enjuiciadora. Ha aprendido a confiar en sí misma hasta saber lo que ya sabe.

Shinoda Bolen

Plática con la abuela Margarita

Yo soy un corazón de niña, yo tengo un corazón sencillo, yo tengo un corazón ardiente para amar siempre, siempre.

Abuela Margarita

AM: Buenos días, abuela Margarita. ¿Me puede decir por favor quién es usted?

MG: Nací en el campo, en el estado de Jalisco, y vivo en la montaña. Soy viuda. Tengo dos hijas y dos nietos de mis hijas, pero tengo miles de hijos e hijas con los que he podido aprender el amor sin apego.

AM: ¿Qué edad tiene?

MG: Tengo 80 años. Pero no me siento vieja. Porque hay veces que entendemos la palabra vejez como una persona decrepita o enferma. Eso no es cierto, en la vejez yo no me siento vieja, porque aunque despacio, pero puedo ir a donde quiera, no corriendo como antes que tenía 20 años, pero sí voy a donde quiero. Voy por la vida hablando del *despertar femenino*, del amor ligado al corazón de la mujer, y voy cantando mi canción que dice: “Soy el poder dentro de mí, soy el amor del sol y la tierra, soy gran espíritu y soy eterna, mi vida está llena de amor y alegría”.

AM: ¿Qué es el despertar femenino?

MG: El despertar femenino pensamos que es de la mujer, pero lo femenino tiene una relación muy directa con el corazón. Cambiar nuestras emociones en amor... realizarse con amor. El amor no es solamente la sexualidad, sino la disposición para amar. El poder es de nosotros, pero el miedo también. Nacemos con dos posibilidades: el amor o el miedo. Tanto nos han metido en la cabeza la devaluación que nos la estamos creyendo. Yo creo que lo mejor es no tener miedo. La mujer tiene que comenzar a valorarse, a amarse y a honrarse

AM: ¿Y qué puede usted decir específicamente a las mujeres mayores?

MG: Mire, yo soy guardiana de la sabiduría maya. Los mayas tenían ceremonias cada trece años en la vida de una persona para recordar ciertas cosas. Por ejemplo, al nacer se le daba la bienvenida; a los trece años, con el despertar hormonal, se hacía conciencia de las necesidades de la persona... y así cada trece años le recordaban sus deberes de adulto con sus hijos e hijas... Pero a los 52 años, la persona cerraba un círculo, porque 52 es cuatro veces 13. Entonces, a los 52, una mujer ya comienza otra etapa, la de la maternidad universal, y duramos abriendo esa maternidad durante 13 años. Entonces, a los 65, podemos decir: "ya tengo muchos hijos e hijas en toda la humanidad, ¿cómo los 13 voy a servir?". Pues compartiendo la experiencia. A los 65 años somos oro molido para la humanidad. Oro molido.

AM: ¿Y después, qué?

MG: A los 65 se hace otra ceremonia para quemar los apegos. Es como si fuera un segundo despertar hormonal, porque sigue habiendo poder, pero con más sensatez. A los 78 años uno saborea la maternidad universal. A los 91 años es vivir el poder de vivir plenamente y servir a la humanidad. A los 104 se cierra otro círculo. A ver qué toca.

AM: ¿Qué significa para usted la muerte?

MG: La muerte la inventaron para vender muchos seguros de vida, para fomentar el miedo al otro lado. Quisiera que pudiéramos erradicar el miedo a ese espacio. Que a la muerte ya no la llamáramos muerte, sino regreso al espíritu.

Segunda parte: cuerpo, salud, sexualidad, vínculos, jubilación

Plática con mis hermanas biológicas. Edad, sexualidad, salud

*Pues sí, he decidido que soy vieja, y he decidido,
además, que voy a proclamarlo.*

Juana Castro

Somos fiables.

Anna Freixas

Estamos en una chocolatería frente al jardín del Encino. Afuera llueve y dentro sentimos un confortable calorcito, al tiempo que bebemos chocolate caliente. Estoy con mis cuatro hermanas biológicas, les comparto la narrativa sobre mi linaje y en la libertad de la conversación sale el tema de la edad.

AM: ¿Qué creen?, el otro día estaba dando clases de Historia Oral y les dejé un ejercicio de entrevistar a personas mayores para recuperar la historia de Aguascalientes y un alumno me dijo: “Maestra, ¿la puedo entrevistar a usted?”. Sentí que a mis 60 me vio como un archivo antiguo y viejo.

H1: Eso no es nada. A mis 55, acostumbrada todavía yo a ceder el asiento en el camión, ya me lo ceden en cuanto ven mis canas.

AM: Lo bueno es que ya te liberaste de los tintes.

H1: Sí, pero me da coraje que me vean como débil. También en mis sesiones de risaterapia, cuando estamos trabajando sentadas en el suelo y nos tenemos que levantar, ya siempre se acercan dizque a ayudarme, ¡pero yo todavía puedo!

H2: Yo hago rodadas muy difíciles y largas, más difíciles que las que puede hacer cualquier persona de mi edad (65), aun así, cuando

algunos jóvenes me ven pasar, me gritan “¡vamos, abuelita!”, como queriendo darme unos ánimos que me sobran y que sería mejor que se los dieran a ellos mismos, pues luego se ve que no hacen deporte.

H3: A mí se me están poniendo los ojos de ombligo y en las fotos salgo fatal.

AM: Ay, a mí también. En las fotos me sale una papada que yo digo ¿de dónde salió?

H4: A mí las piernas se me están haciendo cada vez más charras.

H3: A mí se me está haciendo una jorobita igual que la de mi mamá.

H2: Híjole, yo ya tengo unas arrugotas que para qué les cuento.

H3: A mí me dan unos bochornotes que sólo me queda irme a la cocina y meter la cabeza en el congelador del refri, ja ja ja.

AM: Miren mis manos pecosas. Supe que a estas pecas les llaman “flores de la tumba”.

H3: No, pues, si a esas vamos, déjenme contarles que el otro día que fui con mi mamá al mecánico, ya al despedirnos, él nos preguntó que si éramos hermanas. Mugre viejo, me dio mucho coraje, pues mi mamá tiene 83 y yo apenas 58. Yo creo que él necesitaba lentes. Sobra decir que cambiaré de mecánico.

AM: El otro día escuché a un alumno quejarse del profesor Fulanito, que es una institución en la UAA, dijo que ya estaba muy viejo y que su grupo pediría maestros más jóvenes, sin saber que ese maestro canoso les da la vuelta en conocimientos y experiencia a los maestros jóvenes. Fue cuando vi muy marcado el prejuicio hacia las personas con canas.

H1: Pues a mí me da coraje que nomás porque me ven canosa muchas empleadas de ventanillas de gobierno me explican lo que tengo que hacer como si yo tuviera algún tipo de retraso mental.

H2: A mí el otro día un joven me pidió que le sacara una foto con su novia y se puso a explicarme que eso era un celular, que aquel botoncito era para el *flash*, que aquel otro era para tomar la foto, pero todo como si yo en mi vida hubiera visto un celular.

AM: A ver, a ver, detengámonos un momento. En el curso al que estoy yendo en la uni, intentamos luchar contra todos esos estereotipos y prejuicios. También hemos visto que en nuestra cultura, la vejez está asociada con decrepitud y se cree que el erotismo y la sexualidad decrecen.

- H3: Eso es falso, de toda falsedad. Yo sigo con mi marido dándole vuelo a la hilacha, aunque sí uso un gel para la sequedad.
- H2: A mí me pasa igual. Aunque menos seguido...
- H3: Y más despacito y con cuidado... ji ji ji...
- AM: Pues a nosotros nos pasa que encontramos nuevos paisajes en territorios ya explorados, ja ja ja
- H1: Pues yo desde que me divorcié no encuentro pareja. Tampoco es que ande buscando, pero es que de mi edad ya están todos pelones y panzones o están muy conflictuados con sus ex y con sus propios hijos.
- AM: Y, ¿qué pasó con aquel peloncito?
- H1: Todavía no se desconectaba bien a bien de su ex, así que lo dejé por la paz.
- H2: Pues mi amiga Sutanita, que también es divorciada, tiene una pareja sexual al que ve nomás cuando les da la gana.
- H1: Pues está bien, pero a mí el cura me dijo que no podía comulgar si estaba arrejuntada con alguien que no fuera mi marido.
- AM: Pues cambia de confesor.
- H3: Pero qué flojera andar buscando pareja, sabrá Dios sus vicios y enfermedades venéreas. Ya ven a Manganita que todavía no sale de la gonorrea que le transmitió su propio marido.
- H2: ¿Y sigue con él?
- H3: No. Se le prendió el foco y lo dejó.
- AM: Aquí una autora que leímos [Ana Freixas] dice que las relaciones largas pueden tener algunas ventajas, como envejecer juntos, aceptar las diferencias, cultivar una relación ya más fortalecida porque has perdonado y te han perdonado, tienen un pasado común compartido, cuidan nietos juntos, etcétera, etcétera.
- H3: Yo agregaría que a veces tiene uno sus chistes internos y se ríe uno muy a gusto.
- H2: Es importante no caer en la rutina y no perder la capacidad de asombro.
- H1: Pues todo depende del marido que te haya tocado.
- H2: Es cierto. En nuestro caso, pasamos por unas crisis gordas, pero ahora ahí la llevamos. Y eso de la sexualidad, yo creo que es como los buenos vinos, que entre más viejos tienen más sabor. Pero también depende de que cuides tu cuerpo y hagas ejercicio.

Yo por mi diabetes tengo mucho cuidado con mi alimentación y ejercicio.

H3: Yo quiero ver si luego me opero de las rodillas. Pero está todo muy caro.

H2: Ay, yo también traigo molestias en la columna...

AM: Sí, no falta qué nos moleste, pero también he escuchado que la industria farmacológica se hace rica al fomentarnos el miedo a las enfermedades.

H1: Yo por eso mejor voy con el homeópata.

H3: Y yo con puros sanadores alternativos. Si no te curan, por lo menos no tienen efectos malos.

AM: Igual yo.

Se ha hecho tarde. El chocolate se ha terminado. La lluvia ha parado y cada quien regresamos a nuestras respectivas casas. En el trayecto pienso en las veces que H1 me ha cuidado cuando he tenido accidentes; las veces que H2 me ayudó a cuidar a mis hijos; las veces que H3 me ha escuchado y comprendido. Pienso que mis hermanas biológicas sí son mi red primaria de colaboración, interdependencia y confianza. Además, entre todas cuidamos a mi mamá y en su momento cuidamos a mi papá, porque, aunque mis hermanos participan, no es lo mismo, todo lo fuerte descansa en nosotras. Lo bueno es que nos llevamos bien, aunque tengamos diferencias, funcionamos para eso de los cuidados mutuos. En esta ocasión, mis hermanas y yo hemos compartido experiencias y nos hemos reído juntas, es decir, hemos producido endorfinas sanadoras.

Plática con mis colegas. Trabajo y jubilación

Formar mujeres cuyo privilegio no sea temerle a la vida.

Ángeles Mastretta

Estamos en un aula en una universidad mexicana. Somos ocho académicas, casi todas de 60 años o más. Gracias a la edad y a la experiencia académica pudimos conseguir financiamiento para organizar un seminario y publicar un libro que contendrá reflexiones sobre

nuestra inserción en las instituciones de educación superior, nuestras trayectorias y nuestro futuro. Esta es la segunda sesión, y en ella hemos ya compartido nuestras narrativas. Ahora estoy recibiendo sus comentarios.

AM: Bueno, la síntesis de mi narrativa es la siguiente. Me hice historiadora porque admiraba las conversaciones inteligentes y eruditas de historiadores varones. De joven, cuando quería ser bióloga, mi modelo de científica era Marie Curie. Pero luego, ya cuando giré hacia las humanidades, crecí sin modelos femeninos de mujeres en la academia. Mi inserción en la universidad fue difícil, pues tuve que lidiar con muchos estereotipos y prejuicios sobre las mujeres, además de desgastarme manteniendo un frágil equilibrio entre una vida personal saludable, una vida familiar armónica y una vida académica productiva. Durante mucho tiempo invoqué a la diosa Atenea en mis actividades, la diosa que nació de la cabeza de su padre Zeus, de manera que todo ese tiempo actué sólo con la cabeza. Hasta que tuve una experiencia espiritual que me hizo emprender el camino del corazón, ya no de la cabeza. De allí en adelante, giré hacia temas de las mujeres, a aliarme sólo con mujeres (alumnas y colegas), a construir conocimiento con mujeres. Ahora no veo lejos la jubilación porque creo que con ella me sentiré liberada para hacer otras cosas que también me gustan, tendré más tiempo para mí, mi esposo, mis hijos y mi nieta. Por otra parte, con la edad me siento más libre de hacer cosas que antes no me atrevía a hacer, porque como quien dice, ya voy de salida.

- C1: Creo que lo de la ausencia de modelos femeninos era normal, aunque creo que hay que buscarlos en el linaje histórico, no tanto en el biológico.
- C2: Creo que, como a ti, a todas nos tocó lidiar con instituciones construidas por hombres, y eso hizo más difícil nuestra inserción en ellas.
- C3: Sí, pero creo que a la vez que luchamos contra esa institución patriarcal, tuvimos que adaptarnos un poco a ella para sobrevivir.
- C4: Es cierto. Incluso mis alumnas de posgrado dicen que, en cierta forma, nosotras reproducimos cosas patriarcales de esa institución. Y hasta me reclaman que a veces actué igualito que los colegas varones y las estresé igual que ellos nos estresaron a nosotras.

- C5: Creo que hicimos ambas cosas, luchar contra ella y adaptarnos para sobrevivir.
- C6: Es cierto, creo que desde la elección de carrera hicimos cambios. Y luego, al mantenernos en esas instituciones de educación superior, generamos cambios, muchos de los cuales ya hemos aquí analizado.
- C7: Respecto a la jubilación, la verdad es que somos privilegiadas, pero no tanto como algunos compañeros que se jubilan con mejores condiciones, y ni hablar de las condiciones de trabajo, en las que a veces votan por jefas de departamento para ellos liberarse de las tareas administrativas. Eso no es ascender hacia el techo de cristal. Y qué hablar de que las mujeres nos desgastamos más que los hombres por las múltiples jornadas de trabajo.
- C8: Yo comparto tu interés en la espiritualidad. Soy antropóloga y, como tal, siempre he trabajado con narrativas y con círculos de mujeres. Creo que trabajar así ha generado formas alternas de organización dentro de esas instituciones patriarcales verticales y jerárquicas en las que nos movemos. Y más aún, me atrevo a decir que es así que estamos generando nuevas formas de conocimiento y, por ende, una nueva epistemología.
- AM: Es cierto. Gran parte de eso se lo debemos a las feministas. Pero también creo que hemos descuidado la parte espiritual.

Se ha hecho tarde. No terminamos de hablar, pero hemos decidido cerrar la sesión y continuar el diálogo en la tercera y última sesión de nuestro seminario, en la que presentaremos nuestras narrativas finales. Para mi sabático y el último tramo laboral, he decidido quedarme sólo con temas de mujeres y género que yo crea que generan cambios en nuestras instituciones y en nuestra sociedad. Creo que ahora me muevo con más libertad que antes en mis decisiones dentro de la institución, una institución que, por cierto, se ha vuelto cada vez más burocrática y rígida. Tal vez sean los síntomas de un futuro quiebre, y quizá desaparición, gracias también a las nuevas tecnologías y el internet. Pero mientras tanto, como dice Ángeles Mastretta, quiero dedicarme a “la formación de mujeres cuyo privilegio sea no temerle a la vida”.

Anexo 2. Decálogo de las mujeres mayores

Menos amor merengue y más libertad para las viejas, 2016

Anna Freixas Farré¹

Las mayores somos muchas y cada vez vamos a ser más. Somos diversas y peculiares. Hijas del feminismo consciente y del feminismo inconsciente, estamos aprendiendo a revisar con cierta atención los elementos que constituyen nuestro día a día y, por supuesto, el trato que recibimos, tanto verbal como físico. Hacer visible lo invisible está siendo una de nuestras especialidades y hemos puesto nombre a diversas violencias y malos tratos y en esa tarea vamos a seguir empeñadas porque creemos necesario desenmascarar las múltiples formas de desconsideración que sufrimos.

Nos quedan muchas sutilezas por nombrar. A estas alturas de nuestras vidas estamos hartas, por supuesto de las violencias claras, pero también de determinadas formas presuntamente afables que tenemos que soportar; de algunas amabilidades que esconden falta de delicadeza y espíritu de liquidación, incluso con la mejor voluntad.

Somos mayores, no estamos forzosamente seniles ni enfermas, ni somos ignorantes, sólo tenemos un montón de años que son nuestro capital. Podemos estar un poco sordas, necesitar gafas para leer, pero no es necesario que se nos hable a voz en grito ni en un tono blandengue e infantilizado. No nos pasan cosas porque ‘a tu edad’... esa muletilla que estamos cansadas de oír, que lleva implícita una exigencia de resignación ante lo inevitable. Porque ‘a tu edad’ lo que cabría esperar sería la catástrofe, la enfermedad, que estés fuera de juego... Si a ‘tu edad’ sigues ahí, ya puedes estar contenta.

Sabemos que muchas cosas de las que nos pasan cada día tienen que ver con el hecho de ser mujeres y además mayores y tenemos claro que:

1 Tomado de *Mujeres y Salud* número 41. Dossier: ¿Edadismo? No gracias. <http://matriz.net/mys41/img/Mujeres-y-Salud-41.pdf#page=3>

No queremos

1. Que se utilicen diminutivos cuando se hable con nosotras: ponga el culete... deme el bracito...
2. Que nos llamen 'abuela'. No somos abuelas más que de nuestra prole. ¿Acaso llamamos 'madre' a cualquier mujer después de los treinta años?
3. Que nos hablen como si fuéramos niñas o estuviéramos seniles.
4. Que nos cojan del brazo cuando vamos por la calle, a no ser que fuera nuestro deseo de divertimento o complicidad.
5. Que pongan límites a nuestros deseos de vivir (navegar en canoa, aprender a nadar, hacer escalada), 'por nuestro propio bien'. Podemos responsabilizarnos de los posibles estragos.
6. No queremos anunciar productos deprimentes, para la incontinencia o las dentaduras postizas.
7. Que en los medios de comunicación se ofrezca de nosotras una imagen de juventud y felicidad mentirosas.
8. No queremos ir de casa en casa de nuestras hijas e hijos donde perdemos los recuerdos, la orientación, la intimidad, la sexualidad y con frecuencia el dinero, para pasar a pedir permiso de la mañana a la noche.
9. No queremos estar de sobra.
10. No queremos que se tenga en cuenta la opinión de nuestros hijos e hijas y no se respeten nuestros deseos y decisiones en todo lo que afecta a nuestra vida.

Porque sí queremos

1. Ser reconocidas como sabias, maestras, mentoras —si es el caso—, sin que se dirijan a nosotras como piezas de cristal de alto riesgo de ruptura.
2. Que se nos valore por lo que somos, por lo que fuimos y por lo que seremos. Estamos vivas. Seguimos ahí pensando, deseando, produciendo.
3. Que se nos presente como la norma, no como la excepción.
4. Que se respeten todas y cada una de nuestras decisiones.
5. Que se nos mire como seres sexuales, libres para serlo y para no serlo.

6. Queremos disponer en las tiendas de ropa con glamur, cómoda y estética, que no nos vista de forma ridícula o miserable. Llevar cortes de pelo estilosos, libres, sin torturas.
7. Queremos gastar nuestro dinero sin supervisión.
8. Que se valore nuestra contribución a la vida y a la civilización del planeta con una pensión digna.
9. Que cuando vayamos al centro de salud se dirijan a nosotras mismas y no a quien nos acompaña. Que nos pregunten directamente, que se acuerde con nosotras el diagnóstico, el pronóstico y el tratamiento.
10. Que la clase médica abandone esa mirada errática y desinteresada cuando nos atiende. Que la sanidad tome en serio nuestro cuerpo y nuestra mente. Que respete nuestra intimidad corporal, especialmente en las visitas hospitalarias en las que nuestro cuerpo se trata como si no estuviéramos delante.

Manifiesto de Leioako:² Las viejas somos vuestro futuro, 2017

Sí, es cierto, tenemos un montón de años, pero estamos vivas, estamos aquí pensando y deseando desenmascarar las muchas formas de desconsideración y discriminación que sufrimos. Sabemos que muchas de las cosas que nos pasan cada día tienen que ver con el hecho de ser mujer y además mayor.

Nos vamos dando cuenta que cada vez somos más las mujeres mayores que componemos esta sociedad y es el momento de revisar el trato que recibimos en nuestro día a día.

Somos Mari Angeles, Carmen, Miren, Pilar, Amaia, Conchi, Jone... no queremos que nos llamen “abuela”. No somos abuelas más que de nuestra prole, si es que la tuviéramos. Estamos reducidas a la figura de la abuela, aunque ni siquiera tengamos nietas y nietos ¿Pasaremos de la maternalización de las mujeres a la abuelización? Tampoco queremos una segunda juventud ni que nos hablen como si fuéramos niñas o estuviéramos seniles.

2 Jornada de Edadismo Sexista, Leioa (Vizcaya), organizada por la Fundación Bizitzen, el 14 de diciembre de 2017. Como cierre de la Jornada se dio la lectura y adhesiones al Manifiesto de Leioako en castellano y euskera.

No queremos ir de casa en casa de nuestras familias donde perdemos recuerdos, la orientación, la intimidad, la sexualidad y con frecuencia el dinero, para pasar a pedir permiso de la mañana a la noche. No queremos pasar de ser tutoras a ser tutorizadas. Por eso, queremos nuevos modelos de residencia no asistenciales y respetuosos con nuestras vidas.

Queremos gastar nuestro dinero sin supervisión de nadie, que se valore nuestra contribución a la vida y a la civilización del planeta con una pensión digna, y que no se nos amenace continuamente con que nos quitarán las pagas mínimas hasta ahora logradas.

Se nos ha hecho creer que nuestros cuerpos son horribles y debemos avergonzarnos de ellos, que es natural que otros sientan rechazo hacia nosotras y que todas las demás mujeres hacen cualquier cosa para no tener nuestro aspecto. Pero nosotras queremos que nuestros cuerpos y nuestra salud sea respetada, que la sexualidad de las viejas no sea un tabú, que los diversos placeres también sean nuestros, que la medicina no nos atiborre de pastillas porque a nuestra edad se considera normal, que los medios de comunicación nos reduzcan a anunciar productos deprimentes, para la incontinencia o las dentaduras postizas, ni que ofrezcan de nosotras una imagen de juventud y felicidad mentirosa. Queremos que cuando acudamos a las consultas médicas se dirijan a nosotras y no a nuestros acompañantes, como si no estuviéramos presentes. Queremos reivindicar que, al igual que los ambulatorios cuentan con pediatras para las niñas y los niños, también dispongamos de gerontólogas y gerontólogos que tengan una mirada no edadista ni sexista.

Reivindicamos ser reconocidas como responsables de nuestros deseos y decisiones en todo lo que afecta a nuestra vida. Queremos que se respeten cada una de nuestras decisiones en todos los ámbitos. Y queremos pasar a ser parte de los ámbitos de decisión. Estamos vivas. Seguimos ahí, pensando, deseando, produciendo, trabajando, cuidando, disfrutando, emocionando.

Tenemos claro y hacemos nuestro el lema del colectivo Old Women Movement: “Las viejas somos vuestro futuro”.

BIBLIOGRAFÍA

- Bolen, J. S. (2008). *Las diosas de la mujer madura. Arquetipos femeninos a partir de los cincuenta*. Barcelona: Kairós.
- Bolen, J. S. (2003). *Las brujas no se quejan*. Barcelona: Kairós.
- Brown Doress, P. y Laskin Siegel, D. (1993). *Envejecer Juntas*. Barcelona: Colectivo Editorial de Boston para la Salud de las Mujeres/Paidós.
- Coria, C. (2008). *El amor no es como nos contaron... ni como lo inventamos*. Buenos Aires: Paidós.
- Cerruti, G. (2020). *La revolución de las viejas. La marea que cambiará tu vida y el mundo: bienestar, sexo y poder después de los 60*. Buenos Aires: Planeta.
- Coria, C. (2012). *Erotismo, mujeres y sexualidad. Después de los 60*. Buenos Aires: Paidós.
- Franco, J. (2010). “Confesiones de una bruja”. En *Viejas*. Debate Feminista, año 21, vol. 42, octubre 2010, 3-7.
- Freixas Farré, A. (2013). *Tan frescas. Las nuevas mujeres mayores del siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Heilbrun, C. G. (1997). *The Last Gift of Time. Life Beyond Sixty*. New York: Ballantine Books.
- Holstein, M. B. (2010). “Sobre cómo envejecemos las mujeres”. En *Viejas*. Debate Feminista, año 21, vol. 42, octubre 2010, 52-78.

- Mastretta, Á. (2003). “Valientes y desaforadas”. *El cielo de los leones*. México: Planeta.
- Meza Márquez, C. (2000). *La utopía feminista. Quehacer literario de cuatro narradoras mexicanas contemporáneas*. México: Al-texto/Universidad de Colima/Universidad Autónoma de Aguascalientes.
- Rubio Rubio, M. A. (2021). *Mujeres en el tercer salón de baile*. Madrid: Hilos de Emociones.
- Tuñón, J. (2006). “Nueve escritoras, una revista y un escenario: cuando se junta la oportunidad con el talento”. En *Nueve escritoras mexicanas nacidas en la primera mitad del siglo XX, y una revista* (coord. Elena Urrutia). México: INM/COLMEX, 3-32.
- Varela, N. (2019). *Feminismo 4.0. La cuarta ola*. México: Penguin Random House.

REINVENCIÓN DE NUESTRA IDENTIDAD COMO MUJERES VIEJAS
Cuerpo, sexualidad y resiliencia

El cuidado y diseño de la edición estuvieron a cargo del Departamento Editorial de la Dirección General de Difusión y Vinculación de la Universidad Autónoma de Aguascalientes.