

Nos envejecen las ideas, no el cuerpo

Anna Freixas

Universidad
de Córdoba

El curso de la vida, entendido como un proceso, como un camino con un principio y un fin, actualmente se caracteriza por la ruptura de las normas de edad, siendo ésta irrelevante en sí misma, de tal manera que la continuidad y el significado de la persona son independientes de la edad. Nadie desea hacerse mayor, envejecer, sin embargo, mantener determinadas actitudes negativas ante un proceso que es natural, esperable y deseable puede suponer para las personas adentrarse en un túnel oscuro que, dada la longevidad actual, puede prolongarse durante muchos años. Este lamento por la juventud pasada, como si la vida no valiera nada después de los brillos de ésta, impide hacer una reevaluación constante para aprovechar las posibilidades del presente: lo único de que ciertamente se dispone.

Las personas sufren una discriminación evidente a medida que se hacen mayores. Esta *discriminación por edad* afecta a los dos sexos y supone una percepción negativa por parte de la población joven de las personas a medida que se hacen mayores o simplemente de las personas que parecen mayores. Percepción negativa que incluye ideas como pérdida, enfermedad, dependencia, deterioro, etc. y que la mayoría de las veces no se corresponde con la realidad de la gran mayoría de personas mayores que viven con autonomía, independencia, salud y energía hasta edades muy avanzadas.

Las ideas negativas se muestran en el uso peyorativo del lenguaje asociado al envejecer. Así vemos que se emplea la palabra *deterioro* (algo que se ha estropeado), cuando en realidad nos encontramos ante un cambio programado genéticamente que muestra nuestra capacidad para el desarrollo, el cambio y el ejercicio de nuevas actividades. La palabra *pérdida* (algo que se tenía y ya no se tiene), en lugar de emplear el concepto de *evolución* que muestra que nos encontramos ante algo que se va transformando, cambiando, que pertenece al calendario evolutivo, que es ciertamente inevitable,

pero no por eso forzosamente negativo. Se utiliza el término *enfermedad*, confundiendo los cambios que tienen lugar en nuestro cuerpo que se deben a la edad con un trastorno. Esto ocurre, a pesar de que podemos comprobar que una gran mayoría de personas se mantienen sanas, lúcidas y activas a lo largo de toda su dilatada vida. Todo esto es de tal manera así que, con frecuencia, las señales normales del envejecer se interpretan como síntomas de senilidad.

Esta actitud negativa que tiene la sociedad hacia las personas mayores las engloba en un todo, como si fueran una unidad, iguales, homogéneas, cuando son profundamente diferentes: los seres humanos somos más diversos, cuanto más mayores nos hacemos y cuanto mayor es la pluralidad de nuestras experiencias vitales y de los contextos en los que nos hemos ido desarrollando. Por lo tanto, se produce una contradicción en términos cuando la investigación psicogerontológica intenta igualar la vida de las personas mayores, homogeneizándolas en un amasijo en el que la edad y el sexo se confunden en un concepto de deterioro, pérdida y dependencia. Frente a este concepto de las personas mayores como un todo homogéneo las teorías del ciclo vital han introducido algunos elementos fundamentales para la comprensión de la experiencia del envejecimiento que pretenden evitar ideas unificadoras, habitualmente negativas, como el carácter inevitable de la dependencia, la pérdida, el deterioro y la enfermedad. Para ello hacen hincapié en la importancia que tiene la diversidad de experiencias de las personas a lo largo de la vida, considerando que los seres humanos, en vez de atravesar de forma previsible etapas fijas, se enfrentan a situaciones variables y plurales que hacen su vida diversa y original.

Homogeneizar a la gente mayor en función de su edad supone, además, pasar por alto las aportaciones efectuadas por ellas a la vida y oscurece su papel como apoyo en los trabajos voluntarios y de aten-

ción informal. A menudo desempeñan papeles muy importantes en las familias, como apoyo a las jóvenes generaciones y también en la comunidad hacen aportaciones valiosas con sus actividades voluntarias. La adopción de un enfoque menos unificador permite contrarrestar la fuerte tendencia a reforzar los puntos negativos sobre el envejecimiento y el género. Perspectiva negativa que, en el caso de las mujeres, añade al temor con que se vislumbra el envejecer, el pánico de hacerlo perteneciendo a una parte de la población especialmente castigada por factores como la pobreza, la marginación afectiva, etc.

Encontrar imágenes que alimenten la necesidad humana de significado a lo largo de toda la vida

Ahora, pues, vivimos muchos más años que antes, casi un tercio más que en épocas anteriores. ¿Cómo vamos a vivirlos? No tenemos *modelos* que den contenido al imaginario de la edad aportando figuras positivas, eficaces y competentes. La verdad es que a estas alturas no sabemos muy bien hacia dónde mirar para saber que nosotras también podemos, tenemos aún pocos modelos que nos sirvan de espejo en el que mirarnos y a través del cual guiar nuestros pasos, aunque ya disponemos de algunos. Modelos de mujeres que han sabido retar los estrechos límites con que el patriarcado ha definido el espacio vital de significación de las mujeres mayores. Mujeres que han aceptado sus cuerpos, han defendido su sexualidad construyendo otras formas de relación afectiva que puede darse tanto con otras mujeres como con los hombres que han sabido ponderar el valor emocional, afectivo y sexual de sus relaciones con mujeres maduras o mayores, no deslumbrados o cegados por las promesas de la juventud. Mujeres que han reconocido, en sí y en otras, la belleza de los signos del paso del tiempo y lucen sus canas y su piel surcada, como reconocimiento de la experiencia vivida, de las emociones y sonrisas compartidas, como demostración de los tiempos transcurridos en relación e intimidad, exhibiendo unas arrugas que indican que durante mucho tiempo se ha disfrutado en compañía de otras personas, se ha sonreído, se ha reflexionado, se ha sufrido. Signos que muestran que vivir es algo importante y que hacerlo supone un "plus", algo deseable, mientras suponga vivir y fluir bien en nuestros cuerpos maduros, viejos, con arrugas y canas, con manchas. Cuerpos cálidos y, por supuesto, sensuales.

Habrà que ir creando nuevos modelos, habrá que ir dando sentido pleno a este largo periodo de edad en el que ya no se es joven, de tal manera que no sean años de relleno; habrá que ir siendo modelos para otras mujeres jóvenes, para que vean el futuro como algo deseable, porque lo realmente malo es no disponer de estos años de propina. Habrà que ampliar la identidad como mujeres hasta los 80, los 90, hasta el fin, no como ahora, que desaparecemos de la vista a los 40 años.

La invisibilidad

Goethe afirmaba que envejecer es desaparecer progresivamente de la vista. Este tema de la invisibilidad de las personas a medida que avanzan en edad afecta a ambos sexos, ciertamente, aunque las mujeres desaparecen de la vista de la sociedad y del mercado sexual bastante antes que los hombres. Ello supone un doble estándar del envejecimiento, señalado por Susan Sontag², según el cual las mujeres soportan una doble afrenta: hacerse mayores y ser mujer; es decir, a las mujeres no se les reconoce más que un valor en la vida, el de ser mujer joven, mientras que a los hombres se les reconocen dos valores, el de ser hombre maduro y el de ser joven atractivo. La mujer sólo resulta visible y valorada en el mercado del amor, de la belleza, en su juventud; valorándose especialmente su capacidad reproductiva y fértil. Más adelante se reconoce únicamente en ella su capacidad de cuidado de otras personas, su entrega generosa, su capacidad de sacrificio y de estar en todo. En definitiva su capacidad para ser un ser-para-los-otros, sin identidad personal. Todo ello le priva, a medida que se hace mayor, de un reconocimiento indispensable que la sociedad, sin embargo, otorga a los hombres a todas las edades.

Ocultación de la edad y camuflaje estético

Mientras la sociedad mantenga el mito de la juventud, la invisibilidad de las mujeres mayores y las privaciones en el mercado del amor, por el hecho de ser mayores, las personas se verán impelidas a la negación de su edad, como una cuestión de supervivencia personal. Las mujeres, más discriminadas por la edad que los hombres en nuestra sociedad, utilizan muchas más estrategias de enmascaramiento de la edad que ellos, tratan de cultivar cualidades asociadas con la juventud, negándose a definirse como mayores, ocultando la edad como

una maldición. Con lo que ellas mismas colaboran al mantenimiento de su propia exclusión, al no reconocer el atractivo de otras mujeres mayores o la belleza de las canas y las arrugas como signos de experiencia y elegancia. Las canas de los hombres se consideran socialmente atractivas y las de las mujeres signo de dejadez; las arrugas de los hombres parecen interesantes y las de las mujeres deprimentes. Las personas mienten en relación con su edad y se falsifican para conseguir la aprobación social y para aparentar que se forma parte de un grupo más favorecido. Gloria Steinem lo resume lúcidamente afirmando que falsificarse a una misma es dejar que los prejuicios sobre la edad te venzan³. La colaboración de las mujeres a su propia exclusión social se lleva a cabo a través de numerosas estrategias de camuflaje estético que se imponen a sí mismas y son perdonadas a los hombres. Todo ello ofrece poco apoyo a las mujeres a quienes les gustaría pensar que el pelo blanco y las arrugas pueden ser vistos como signos de encanto, carácter y carisma.

Se ha creado y alimentado una sospechosa asociación entre envejecer y enfermedad que puede llevar a las mujeres a sentir que hacerse mayores es inexorablemente sinónimo de enfermedad, decrepitud y fealdad. Tal definición está sostenida por importantes intereses económicos, tanto en la industria cosmética, como en la farmacológica y en la clase médica, que han encontrado en la longevidad activa de las mujeres una fuente de recursos económicos y campos de expansión profesional. Esta visión no se sostiene si analizamos las estadísticas acerca de la vida de las mujeres más allá de los 70 años, en las que podemos comprobar el alto porcentaje de mujeres que hasta edades muy avanzadas mantienen vidas significativas, activas, saludables y divertidas, sin embargo, tiene un hondo calado en el imaginario social y cultural de las mujeres desde muy jóvenes de tal manera que ven el hacerse mayor como una enfermedad, no como un signo inequívoco de salud que permite alcanzar edades antes insospechadas. Los signos que acompañan a la edad: arrugas, canas, postura corporal, etc. se describen como fealdad y no como recuerdo de emociones compartidas, tiempos transcurridos en relación e intimidad, surcos que indican que durante mucho tiempo se ha disfrutado en compañía de otras personas, signos de que vivir es algo importante para todo el mundo y que hacerlo supone un plus, algo deseable. Para todo lo cual la sociedad ha generado una potente industria cosmética dirigida al ocultamiento de la edad, con el fin de que las mujeres sigamos el mandato social de parecer eternamente jóvenes.

Envejecer, siendo mujer, no parece fácil por el momento

Una serie de elementos socioeconómicos y culturales, que abarcan aspectos afectivos, relacionales y de vida cotidiana, intervienen de manera importante en la vivencia del envejecer en las mujeres. Entre ellos cabe destacar:

1. Los estereotipos sociales acerca de la vejez, que las invisibilizan y, en consecuencia, las limitan y atemorizan.
2. Los pensamientos e ideas que ellas mismas mantienen acerca de la vejez, que inducen a la desmoralización. Los conceptos de inevitable pérdida, soledad, enfermedad, etc.
3. La frecuente carencia de recursos económicos, fruto de una falta de planificación económica en la época de la juventud propicia para ello. Las amenazas más serias que comprometen el bienestar de las mujeres mayores son de orden financiero. Esto tiene mucho que ver con las opciones afectivas que se hicieron en un momento de la vida en la que parecía que primar el amor sobre la autonomía económica era una sabia opción. Entonces no se previeron las consecuencias de largo alcance que llevaban aparejadas estas opciones.
4. Las privaciones del mercado del amor a que somete la sociedad a las mujeres mayores.
5. La falta de poder político, social y económico.
6. La circunscripción al mundo familiar y de cuidado de otras personas, actividad carente de reconocimiento moral o económico.

Algunos sentimientos necesarios para llegar a la meta sin despeinarse

Se trata, pues, de re/conocer cuáles son las condiciones que socialmente están marcando el sentido del envejecer de las mujeres para ir desmontándolas a través de una presencia activa y eficaz. Para ello es imprescindible encontrar en el repertorio personal determinados recursos, de tal manera que las mujeres deconstruyan las imágenes que están en su imaginario y en el de la sociedad y creen espacios para su existencia libre que requiere de manera imprescindible algunos sentimientos personales:

- La *intimidad* que permite compartir sentimientos y sirve de amortiguador de las pérdidas sociales del transcurrir de los años. Intimidad “a

- distancia” con la familia, las amistades, la comunidad que permite estar vinculada e independiente.
- La *generatividad*. La capacidad para crear espacios a fin de que crezcan las siguientes generaciones y la necesidad que deben sentir las personas mayores de ser necesitadas, en una relación recíproca, lo cual supone una continuidad en la empresa humana.
 - Las *ilusiones* que van cambiando a lo largo de las diferentes etapas de la vida y que, en este caso, invitan a no mantenerse atrapada en las ideas y aspiraciones de la juventud.
 - Un *proyecto* que estructure los días y conserve vivas las relaciones sociales y el sentido de la propia cualidad de ser humano.
 - Ser *modelo* y buscar modelos. Ser modelos para las mujeres y hombres más jóvenes, que pueden ver en las personas mayores alguien con quien identificarse, alguien en quien pueden proyectar en el tiempo su propia imagen.
 - La *libertad* disponible. Utilizar los amplios márgenes de libertad de que se dispone, sin que nadie haya prohibido su uso. Darla a otras mujeres, creando una red de mujeres que ejercen su libertad.
 - La *felicidad*: amar y ser amada, en un sentimiento de amor que se sitúa más allá de los sueños de la juventud⁴. Construir una segunda oportunidad apoyando a las mujeres que establecen relaciones afectivas diversas y plurales en la mediana edad⁵.
 - El *control*: sentimiento de que se domina la propia vida. Al envejecer se plantea el dilema entre la necesidad de autonomía frente al temor a la soledad. El sentimiento de control tiene mucho que ver con la disponibilidad económica que a veces suele ser menor en las mujeres mayores, ya que las desventajas padecidas por las mujeres en el empleo se acumulan con la edad. Implica sentir que se domina el entorno con autonomía personal y física.
 - Las *redes de apoyo*: interrelación con otras personas y otros entornos sociales. Se reconoce la importancia fundamental de la existencia de la familia, las amistades y los servicios de proximidad. La solidaridad intergeneracional permite un enriquecimiento mutuo. La reducción del sentido de participación colectiva en la vida entre generaciones, de valores compartidos, de un proyecto común, se traduce en un malestar vago e indefinible para las personas mayores.

- La *amistad*: sentimientos de cariño, afecto, intimidad. Amistades de siempre y amistades nuevas, creadas a partir de nuevos vínculos con personas cercanas con las que se generan relaciones de mayor o menor intimidad.
- La *adaptación*: a otras situaciones de vida, a nuevas formas de la sociedad. Flexibilidad para sobrellevar la convivencia cotidiana o esporádica con las demás personas, para comprender otras formas de vivir, el cambio de las costumbres y de las vidas de las personas próximas.

Dar pequeños toques a una realidad hostil, por el momento

Ciertamente cualquier cambio en la situación de las mujeres en el proceso de envejecer, en su situación social y personal deberá provenir de las propias mujeres: tanto de las jóvenes como de las mayores. No cabe esperar que la benevolencia de una sociedad patriarcal produzca una modificación clara de la situación de las mujeres al hacerse mayores. Por lo tanto, este es un tema que implica a las mujeres de todas las edades:

A las mujeres jóvenes que deberán ir buscando una identidad propia, más allá de la que proporciona el ser propiedad afectiva de alguien. Superando la trampa de la media naranja y optando por ser una fruta completa en un frutero. Planteándose objetivos personales que guíen la vida desde la adolescencia. Sabiendo que sus elecciones personales y profesionales deben tener componentes equilibrados en cuanto a la dedicación a ambos ámbitos.

A las mujeres de cualquier edad, que deberán exigir un reconocimiento como sujetos, no como masa, grupo informe y, por lo tanto, con problemas específicos, personales, propios que requieren soluciones individuales. Forzando un cambio de actitudes, primero en cada una de nosotras y después en las actitudes de los demás, un reconocimiento de los valores femeninos, imprescindibles para el desarrollo de la vida humana y, por supuesto, “enseñables” a los hombres. No dando la espalda a nuestra propia experiencia, negando la edad, haciéndonos pasar por jóvenes, con lo que nos negamos a considerar y poner en funcionamiento otras posibilidades y cualidades que aparecen con la edad y que son simplemente distintas a las de la juventud. Superando el temor social a la imagen de mujer mayor. Quitando importancia a los pequeños cambios naturales y deseables que, con frecuencia, generan un

comportamiento inseguro y atemorizado, al pensar que estamos "ya" perdiendo cualidades y facultades. Estos temores disminuyen la estimación de nosotras mismas y también la sensación de dominio y control sobre la propia vida. Y, sobre todo, apoyando a otras mujeres que toman opciones en un momento determinado que son diferentes a las estereotipadas para las mujeres: parejas más jóvenes, diferentes opciones sexuales, organización de vida afectiva y sexual diferente a la tradicional. Buscando modelos en otras mujeres que han seguido vidas autónomas, libres y siendo modelos para otras mujeres

En definitiva se trata de crear nuevas formas de envejecer:

1. Más allá de los estereotipos que asigna la sociedad sobre la mujer mayor.
2. Más allá del concepto de belleza como único valor para la mujer.

3. Reconociendo y haciendo justicia a los valores femeninos que han sido devaluados de forma interesada por el patriarcado.

Bibliografía recomendada

1. Freixas A. Envejecimiento y género: otras perspectivas necesarias. *Anuario de Psicología* 1997a;75(2):31-42.
2. Sontag S. The double standard of aging. In: J. Williams (Ed.). *Psychology of women*. San Diego, CA: Academic Press, 1979;462-78.
3. Steinem G. *Ir más allá de las palabras. Rompiendo las barreras del género: edad, sexo, poder, dinero, músculos*. Barcelona: Paidós, 1994/1996.
5. Freixas A. ¿Y la segunda oportunidad de las mujeres? *Magazine de La Vanguardia* 1997b;16 febrero:53.
4. Friedan B. *La fuente de la edad*. Barcelona: Planeta, 1993/1994.