

mujeres

LAS OPORTUNIDADES DE LA EDAD

COORDINADORAS DE LA PUBLICACIÓN:

Pilar Rodríguez Rodríguez

Pura Díaz Veiga

AUTORAS:

Rosa Díaz

Pura Díaz Veiga

Pilar Gómez

María Izal

Teresa Martínez

Ángela Navarro

Mercè Pérez Salanova

Mayte Sancho

Pilar Serrano

ASESORAS TÉCNICAS:

Milagros Juárez

Elena Ferreiro

Introducción

Hasta hace poco tiempo, el binomio mujer y edad era sinónimo de soledad, enfermedad o dependencia.

Sin embargo, hay evidencias suficientes para pensar que las cosas están cambiando. Evidencias en el ámbito de la ciencia, de la publicidad, del consumo, de los medios de comunicación... Cualquier observador interesado puede comprobar que la calle, los centros de trabajo, los museos, los centros culturales... se encuentran frecuentados cada día más por mujeres de edad, ávidas de aprender, influir, participar y ser consideradas como ciudadanas de pleno derecho.

El envejecimiento ha traído nuevas oportunidades a las mujeres. Vivir más y cada vez mejor durante más tiempo ofrece a las mujeres posibilidades que ninguna otra generación había tenido. Por primer vez en la historia, las mujeres tienen por delante nuevos desafíos, retos y proyectos para los que cuentan con un buen bagaje de experiencias, aprendizajes, sabiendo de ellas mismas y también del mundo que les rodea.

Estas nuevas mujeres de edad no dejarán de crecer en número a medida que las generaciones de mujeres que han estudiado y participado en el mundo del trabajo vayan cumpliendo años.

Sin embargo, envejecer supone cambiar y adaptarse a situaciones nuevas que en muchas ocasiones conlleva saber desenvolverse con pérdidas. Pérdidas de personas, de salud, de energía, etc. Por eso es tan importante, reconocer recursos y también limitaciones para ponernos en situación de acompasar la vida con nuevos ritmos.

Mujeres. Las oportunidades de la edad trata sobre estos asuntos. Es una guía que ofrece reflexiones y algunas pistas para mujeres que quieren envejecer y vivir bien con su edad.

Las lectoras no encontrarán en este texto una guía al uso en la que se indica lo que se ha de hacer o evitar, sino una “compañera de viaje” que ayuda y anima a transitar a través de los cambios asociados al paso del tiempo.

En el texto se han incluido cuestiones de interés para las mujeres que envejecen. El cuerpo, las emociones, las relaciones con los demás, la vida en soledad o lo que nos enseña nuestra biografía.

Estos contenidos han sido elaborados por un grupo de reconocidas especialistas de nuestro país que han puesto lo mejor de sus conocimientos y de su experiencia al servicio de esta guía que quiere, sobre todo, comunicar a las mujeres que envejecen que están en una buena edad, ¿Por qué no? su MEJOR EDAD.

Índice

1 - “Una Nueva Etapa” 9



2 - “Vivir es sentir” 25



3 - “Cuidarse. Garantía de salud y bienestar” 39



4 - “Vivir solas” 53



5 - “Amores y desamores” 67



6 - “Lo que enseña mi biografía” 81



1 - Una Nueva Etapa

“Este es el momento para avanzar hacia el futuro desconocido, en lugar de sentirme absorbida por el pasado. Nunca me he sentido tan libre.”

Betty Friedan



A las mujeres que envejecemos hoy en día, una vez más, nos toca ser pioneras.

Nos toca abrir brechas y nuevos horizontes para ser capaces de afrontar un nuevo reto desconocido hasta ahora: vivir muchos años, afrontar nuevos proyectos y sentirnos bien.

Nunca tanto como hasta ahora nos entrenamos en esa habilidad que algunos dicen que es “sólo de mujeres”, que consiste en hacer varias cosas a la vez... Muchas de nosotras hemos sido madres, hemos cuidado de la casa, de nuestros hijos, de nuestras madres y padres, de nuestra pareja.

Pero también hemos tenido que demostrar que éramos excelentes trabajadoras en el mercado laboral, que cumplíamos como el que más, que éramos responsables y, cómo no, que además de todo esto, seguíamos siendo las amas de casa de toda la vida.

Inauguramos ahora otra gran oportunidad de reorganizar nuestro **compromiso con la vida**, de disfrutar haciendo cosas con otros, de comprobar que la participación en nuevas iniciativas y actividades nos da mucho en este proceso de envejecer.

Y, sobre todo, que nuestro papel en este compromiso es importante.

Una de las claves de la longevidad, además de los hábitos alimentarios, es envejecer felices, con poco estrés y participar siempre que sea posible en las decisiones y en la vida de nuestra comunidad. Practicar cada día la ayuda

mutua. Ya nos han contado que éstas son las claves de la longevidad en Okinawa, donde sus ancianos centenarios se han convertido en un autentico talismán.

¿Lo conseguiremos también nosotras? Solas, seguro que no. Juntas es posible que tampoco, pero al menos vamos a intentar que nuestra presencia y nuestra aportación sean necesarias. Para nosotras lo es y nos va a hacer mucho más felices.

En definitiva, vamos a intentar compartir contigo algunas propuestas que nos ayudarán a construir la nueva etapa vital que se abre ante nosotras.

Lo que nos gusta a las mujeres

Y ¿qué es lo que nos gusta a las mujeres?

Cuenta **la leyenda** que un día muy, muy lejano, un listo e importante caballero se vio condenado a perder su vida y sólo pudo encontrar ayuda en una vieja bruja, tan sabia como horrenda.

Ella le puso una sola condición: “te ayudaré a cambio de que antes de un año vuelvas y me respondas a esta única pregunta: ¿qué es lo que quieren las mujeres?, si pasado el plazo no pudieras responderla me casaré contigo ¿Estás de acuerdo?”.

El caballero animado y bastante seguro de poder obtener la respuesta aceptó el trato, pero pasado el año y después de consultar a todos los sabios de su reino y de los reinos

vecinos y lejanos, no pudo dar con la respuesta. Así que se presentó de nuevo ante esa horrible mujer y se vio obligado a casarse con ella ante todos.

Ella, una vez solos en la alcoba le dijo: “como has sido noble y respetuoso conmigo te voy a conceder un privilegio: podré ser bella, inteligente y magnífica por el día, mientras que al llegar la noche compartirás tu cama con esta fea, encorvada y vieja bruja o bien, ante todos tendré este mismo aspecto y por la noche tendrás sólo para ti a la mujer más bella que hayas visto nunca ¿qué prefieres? Puedes elegir”.

Él perplejo, meditó largamente y finalmente dijo: “**Mi elección es que lo hagas como tú prefieras**”. Entonces, inmediatamente se rompió el hechizo, la horrible bruja se convirtió en la mujer más hermosa de la tierra y le hizo saber que, al haber elegido respetar su voluntad ya nunca necesitaría volver a adoptar esa abominable forma de bruja. Y, colorín colorado... el cuento ha comenzado: El **respeto** a nuestra libertad y el **reconocimiento** de nuestra voluntad es lo que más deseamos las mujeres.

Hacer cosas juntas

Y siendo libres, dueñas de nuestras elecciones y hasta, a veces, sin serlo del todo, sabemos compartir, comunicarnos, comprometernos.

Tú tienes experiencia, sabes mucho de tu capacidad para **compartir la intimidad**.

Desde pequeñas, como amigas, hermanas, madres, tías y abuelas, todas sabemos escuchar, calmar e impulsar, apoyar, animar, cuidar...

El universo de lo privado siempre ha sido nuestro, ya es hora de compartirlo con ellos.

Muchas generaciones de mujeres nos preceden, desde hace siglos, en poner alma, calor, sabor, risas, paciencia y belleza en nuestras casas, entre nuestros hijos, maridos y familiares.

Nos hemos agrupado, apoyado entre nosotras, aprendido unas de otras miles de cosas, cosas vitales, importantes, pero sobre todo, hemos aprendido a colaborar, a hacer cosas con y para otros, a trabajar, con salario o sin él, y a divertirnos juntas, a salir y seguir compartiendo todo eso que sabemos, a caminar no solamente entre la intimidad.

Y así poco a poco, pero siempre avanzando, hemos salido también al espacio público, hemos conseguido asumir responsabilidades sociales, laborales, profesionales, políticas... y hemos seguido haciendo eso que sabemos hacer tan bien: nos hemos comprometido con esto y lo otro, con lo cercano y lejano, aportando, casi sin darnos cuenta, lo nuestro, lo que sabemos: **somos un valor social**.

Divertirnos

Con más o menos tareas, mientras hacemos y deshacemos, precisamente porque somos expertas en hacer varias cosas a la vez, vamos a divertirnos.

Sí, **ha llegado el momento** de dedicar un espacio al divertimento. Cada una, al que para ella sea válido.

Lo que sí es útil para todas es la fórmula de divertirse juntas: charlar, caminar, jugar, sí, sí, jugar, ir a los cines, bailes, espectáculos, viajes... hay muchas cosas más que nos están esperando. Ahora disponemos de mucha oferta, especial para nosotras o para todos.

Disfrutar, reír, divertirse sigue siendo vital, es lo que pone alegría y chispa en nuestras vidas y el mejor seguro para una buena salud física, anímica y mental.

Quieres, puedes y lo mereces: sal o entra pero ¡diviértete!

Cuidarnos

Afortunadamente ya sabemos todas que merece la pena cuidarse: para vivir más años, claro que sí, pero sobre todo, para vivirlos mejor. En este libro encontrarás recomendaciones para envejecer saludablemente. Pero te anticipamos aquí que existe un tipo de actividad que se hace muy bien en compañía: cualquier actividad física o deportiva.

El **ejercicio físico** ayuda a envejecer mejor, es muy bueno para el cuerpo, pero tanto o más para el alma, es decir, que nos aleja de las penas y tendencias depresivas.

Pero si además de estas bondades aprovechamos la ocasión para practicarlo con otras personas... más que mejor: encontraremos nuevas oportunidades de relación,

de iniciar otros proyectos conjuntos, de estimularnos para mantener ese tipo de actividad que a veces, en solitario, se hace monótona, aburrida. Y, por qué no, de compartir los éxitos que genera nuestro esfuerzo: sentirnos mejor, más fuertes y atractivas, más seguras y capaces de seguir adelante.

Sólo es necesario no olvidar un ejercicio que hemos practicado seguramente durante toda nuestra vida: seguir ejercitando **la autodisciplina**. Si lo combinamos con el “darse permiso” para hacer cosas extraordinarias de vez en cuando, no sólo es recomendable, es casi imprescindible.

Pero amigas, la disciplina en nuestros hábitos y, cómo no, el esfuerzo que en muchas ocasiones supone compartir, mantener relaciones o cuidarse, cuando pasan los años... es de **obligado cumplimiento**.

Aprender

“Si no te queda nada por aprender es que ya estás muerta” con esta frase se despachaba mi abuela cuando querías acomodarte en lo ya conocido, cuando protestabas al esforzarte en saber algo nuevo, y es que **aprender es estar viva: es vivir**.

Todos los días, a cada rato, por muchos años que tengamos, por muchas cosas que sepamos, seguimos descubriendo y aprendiendo. Cosas nuevas, emociones desconocidas y también nuestras habilidades ocultas.

Es el momento, tenemos el tiempo. Podemos descubrir, sorprendernos, disfrutar con ello y siempre, siempre, enriquecernos. Porque el saber no ocupa lugar, y porque, si lo ocupa, nos ayuda de mil maneras, porque nos mantiene activas, funcionando en la vida. Nuestra mente se mantiene ágil, flexible, creativa, nos sentimos más capaces, más seguras y disfrutamos más.

Atrévete, siempre es buen momento. Aprender no sólo es estudiar, es saber hacer otras cosas: dibujar, cocinar, cantar, bailar, usar el ordenador, conocer tus derechos, relacionarte con nuevas personas o mil cosas más que te puedan interesar. Esas cosas que te gustan, de las que tantas veces has pensado que te hubiera gustado saber más, o esas otras nuevas, que ni soñabas que existirían, están aquí, al alcance de tu mano, descúbrelas y disfruta con ellas.

Retoma todos esos “si hubiera podido...”, “si hubiera tenido tiempo... o dinero...”, si yo hubiera nacido en la ciudad...”, o los “si de pequeña me hubieran enseñado...”, si hubiera tenido estas oportunidades en mis tiempos...”.

Atrévete, ponte en marcha, hay muchas cosas por aprender, muchas bellezas y cosas interesantes que descubrir, muchos lugares, cursos, talleres a los que ir, donde encontrar a otras personas interesadas en conocer, en saber. Sólo da el primer paso, **ponte en marcha, empieza hoy.**

Comprometernos

No, querida amiga, no ha llegado el momento de desconectar y de que sean otros los que construyan una sociedad mejor. Es ahora, quizás más que nunca, el

momento de implicarse, de defender lo nuestro y lo de otros, sin distinción de edad ni condición social. Una vez más, es nuestra oportunidad, porque **el compromiso nos da vida, nos da fuerza, nos ayuda a envejecer bien.**

Asumir los cambios, lo dinámico, lo que quiero y necesito, lo que pienso, lo que creen otros, lo que hacen aquellos, lo que pasa ahora, lo nuevo, lo que me gusta, lo viejo, lo que quiero cambiar y lo que necesito mantener.

Comprometernos con lo que pensamos, queremos, hacemos, con lo que somos.

Comprometernos es el modo de **ser fieles a nosotras mismas**, a quienes somos, a la verdad de nuestro corazón y al corazón de esta verdad.

La ciencia demuestra que el compromiso con la vida es uno de los más importantes ingredientes para tener un envejecimiento saludable y activo. Y no sólo para eso: también de longevidad y de satisfacción con la vida. Compromiso con la vida en su dimensión personal y social.

Conocemos muy bien nuestro compromiso. Las mujeres nos comprometemos a diario en proyectos grandes y pequeños: con la vida cotidiana, lo cercano, lo doméstico, lo íntimo... ¡Sí!... y también sentimos y vivimos nuestro compromiso social.

Muchas de nosotras hemos vivido tan atareadas que apenas hemos podido extender nuestro interés por todo lo que nos rodeaba, por los otros, **más allá de lo cercano y familiar. ¿Y ahora? ¡Ahora podemos!** Si quieres, puedes: es el momento. Ahora ya sabemos.

La vida enseña y hemos aprendido muchas cosas. Es el momento de implicarnos, de aportar, colaborar, agruparnos con otros para hacer esas cosas que nos gustan, en las que creemos, pensamos... es el momento de participar.

El caso es contribuir, aportar para mejorar, para crear, para hacer posibles las aspiraciones y los deseos, esos que quizá hace un par de décadas eran un sueño. Cada vez somos más en **asociaciones de todo tipo, de mujeres, de personas mayores, de entidades no gubernamentales**. En ellas es fácil encontrar espacios para participar y tomar decisiones.

En este tipo de organizaciones encontraremos mujeres para las que el paso de los años deja de ser una barrera y se convierte en una oportunidad para ayudar a cambiar o a mejorar las cosas que nos rodean.

La presencia de las mujeres en la vida social y comunitaria: en los polideportivos, en la calle, en los cines, en los teatros y la universidad... ha cambiado nuestro mapa social.

Cada vez hay más mujeres decidiendo en **cargos de responsabilidad**, antes sólo eran unas pocas adelantadas a su tiempo. Aunque lo que de verdad aporta, cambia, enriquece y marca la diferencia somos nosotras: tú, yo, la otra, que seamos, que estemos, que salgamos, que hablemos, que cada una, todas, vivamos nuestro compromiso social... Esto es lo que progresa, lo que cambia la fisonomía de la sociedad.

Hay muchas formas de hacerlo, **elige la que a ti te vaya mejor**. Podemos conocer y defender nuestros derechos o los de otro, sugerir alternativas, resolver conflictos.

Somos expertas en la gestión de la paciencia, del empeño, de la tenacidad, la perseverancia y la firmeza; y, desde luego, en aprender de los errores. Esto nos ha hecho fuertes.

Nadie puede ocupar nuestro lugar, tenemos un papel que sólo nosotras podemos desarrollar. Un lugar social: el nuestro, irremplazable. Tenemos un *saber hacer* nuestro, propio de las mujeres: un *saber hacer* en femenino.

Ese hacer de "otra manera", relevante, definitivo, que transmite valores de respeto, comprensión, dulzura, confianza... es en sí mismo un motor de cambio, de integración, de participación, y va conformando otra sociedad, movimientos ciudadanos, otra política...

Si participar es vivir, comprometerse es también soñar. Sí, sí, soñar. Implicarse en eso que queremos, que pensamos, que soñamos... es... un paso más. Es un paso que acerca nuestros sueños a la realidad. Y esto es bueno para todos, a nosotras nos hace estar vivas y sentirnos mejor con nosotras mismas, con lo que nos rodea, con el mundo y con la sociedad.

Autoorganizarnos para nuevos proyectos

Ha llegado el momento de poner en marcha nuestros proyectos, aquellos sobre los que pensábamos cuando nuestra jornada no daba más de sí.

Las mujeres hemos tenido muchas ocasiones de experimentar las ventajas de saber organizarnos, de buscar tiempo para hacer cosas muy distintas... pero no siempre hemos sido capaces de pedir ayuda para compartir tareas.

Una vez más, se nos presenta una oportunidad de oro para seguir siendo creativas y para poder dar utilidad a lo que sabemos hacer... muy bien. Sí, aquellas ideas pequeñas, pero hermosas, para poner en marcha iniciativas que, con poco coste, podían generar muchos beneficios: a nosotras, en primer lugar... pero también a otras personas.

En definitiva, sabemos que somos capaces de liderar una iniciativa, de autoorganizarnos para poner en marcha proyectos. Te sugerimos algunos.

- El intercambio de tareas que para unos son casi imposibles y para otras son hasta entretenidas: ¿conoces **los bancos de tiempo**? ¿Sabías que surgieron en los años 80 en Italia, precisamente para que las mujeres pudieran tener tiempo libre? ¿No crees que es una oportunidad poder participar en uno, si lo hay, o para montarlo con esta idea u otra parecida? Se trata de ofrecer tiempo y habilidades: el que quieras, desde una hora hasta las que te apetezca o puedas.

En cuánto a **las tareas... las que sepas y te guste hacer**. Te sugerimos algunas:

- Ayudar a hacer deberes a niños.
- Hacer pequeñas reparaciones. No pienses sólo en cables, rieles o grifos rotos sino en botones descosidos, organizar un armario o muchas cosas que nosotras conocemos bien.
- Acompañar a personas mayores a hacer la compra o a tomar el aperitivo.

- Hacer bizcochos, una buena fabada, un cocido madrileño o una paella. Ya sabes, la cocina de la abuela está de moda.
- Ofrecer nuestros conocimientos profesionales.
- Ayudar a hacer burocracias.
- Cuidar animales o plantas.

En definitiva, estamos hablando de avanzar en iniciativas de ayuda mutua, en la creación de espacios donde las personas pueden compartir, intercambiar, ayudarse. Y donde la unidad de valor y cambio es el tiempo. El valor de las acciones es el tiempo que se tarda en hacerlas, no hay categorías entre ellas, todas son importantes. Estas iniciativas, sean grandes o pequeñas, multiplican las oportunidades de dar y recibir, **facilitan la vida cotidiana** en nuestro entorno, sin necesitar de grandes organizaciones sociales.

Pero sobre todo... nos van a ayudar a sentirnos felices.

Incorporarnos a lo que nos ofrecen

Cada vez tenemos más cerca iniciativas organizadas por asociaciones, grupos de voluntarios, ayuntamientos, la comunidad donde vivimos. Organizaciones de todo tipo donde encontramos actividades, proyectos, personas que, como nosotras, quieren divertirse, colaborar, conseguir algo mejor, viajar, mejorar lo que hay, aprender, cuidarse... Mil cosas que se nos ofrecen, cercanas, a bajo coste o sin coste alguno, cosas que nos gustan, divertidas, entretenidas, saludables, creativas o que coinciden con lo que pensamos y queremos... en las que podemos implicarnos, colaborar, **seguir aprendiendo, disfrutar y contribuir**.

Son oportunidades para relacionarnos con otros, para participar, seguir haciendo amigos, charlar, compartir... A veces nos echa para atrás que algunas están pensadas sólo para personas mayores y pensamos que van a ser aburridas, monótonas... y quizá algunas lo sean, pero ¿y si probamos?

Podemos **sorprendernos**, descubrir que nos gustan, que funcionan, que encontramos personas interesantes, que disfrutamos... y si no, podemos proponer, dar nuestra opinión, contribuir a mejorarlas, a que se diseñen contando con nosotras.

Hay muchas, muchas otras también que nos gustarán más y nos resultarán interesantes: es el momento de aprovecharlas. Y, no lo olvides, también hay mucha oferta para hacer cosas fuera de los centros de personas mayores. ¿No te has fijado en que casi todas ellas no tienen límite de edad para inscribirte? ¿Por qué autoexcluirnos?

Los beneficios de generar bienestar

Las mujeres sabemos mucho de generar bienestar. Siempre lo hemos hecho a nuestro alrededor, en lo doméstico, lo afectivo, lo íntimo... y también en el vecindario, en lo laboral, en lo social. Cierto es, que no siempre por vocación, muchas veces por imposición. Pero lo cierto es que sabemos hacerlo y sabemos también que, si conseguimos que no nos haga cautivas, nos puede generar muchos beneficios.

Haciendo el bien te sientes bien. Escuchando, comprendiendo, colaborando, implicándote, ayudando, poniéndote en la piel de otro o de otra... Aprendes mucho sobre tí misma y disfrutas. Contemplar los resultados de tu pequeña o gran acción proporciona una importante satisfacción y verdadero bienestar. Pero si además conseguimos compartir esa costosa tarea que es generar bienestar, nos vamos a sentir de maravilla.

No renunciemos a este valor, es importante, **apreciémoslo nosotras para que otros también puedan valorarlo y compartan** este tipo de actitudes, de acciones y actividades. Porque en muchas ocasiones, este papel “productor de bienestar en otros” nos ha hecho cautivas, nos ha impedido desarrollar nuestros espacios, nuestros tiempos, nuestras posibilidades de proyectarnos más y mejor en lo público, en lo comunitario.

Por eso ahora sabemos bien que hay que compartir, que todavía queda mucho por hacer y que hay que hacerlo juntos, con ellos, con ellas, con nuestras parejas, pero también con nuestros hijos e hijas, nietos, nietas y amistades, y que nos va a merecer mucho la pena a todos.

Quizá ahora, cuando sentimos que envejecemos, es un buen momento, para que todos aprecien los beneficios de la generación del bienestar.

¿Será verdad esto que dice Isabel Allende, que uno sólo tiene lo que da?

2 - “Vivir es sentir”

[...] “Los inviernos de la niñez, los veranos de la adolescencia eran largos e intensos porque cada día había sensaciones nuevas [...] No existe otro remedio conocido para que el tiempo discurra muy despacio [...] que vivir a cualquier edad pasiones nuevas, experiencias excitantes, cambios imprevistos en la rutina [...] Que te pasen cosas distintas, como cuando uno era niño.”

Manuel Vicent



¡Cómo cambian las cosas que nos hacen sentirnos vivas, que nos emocionan!

Es posible que un día te sorprendas y te des cuenta de que te conmueven y emocionan otras cosas diferentes a las de antes. Detalles que hace unos años ni te dabas cuenta de su existencia, ahora te hacen sentir, vibrar.

¿Y no has notado que cosas que antes te traían de cabeza, ahora te las tomas de otra manera?

Por ejemplo, sentirnos culpables por todo o casi todo.

Muchas mujeres van aprendiendo a alejarse de esos sentimientos de culpabilidad que tanto les han hecho sufrir. Estar siempre pendiente de la aprobación de los demás nos ha traído muchos disgustos y sufrimientos. Lo mismo que la obligación que se nos inculcó de agradar a todos, también nos ha traído algún que otro disgusto. Además de ser misión imposible, nunca se acierta con todo y con todos. Así que con el tiempo hemos aprendido que lo mejor es estar satisfecha con una misma. Eso sí que nos hace sentir bien.

Ahora, también puede ocurrir que te emociones más fácilmente o, incluso, que sientas que se mezclan sentimientos distintos, como pasa cuando lloramos de alegría. Seguramente, habrás tenido momentos de alegría que se “tiñen” a veces con una cierta sensación de melancolía: son sensaciones agrídulces que a la vez nos hacen sentirnos alegres y un poco tristes.

Con la edad, es posible que hayas ido ganando **serenidad**, notando que tienes más dominio sobre tus sentimientos. Puede ser, incluso, que hayas aprendido a ver las cosas más positivamente: si puedes ver la botella medio llena o medio vacía, prefieres verla medio llena ¿por qué no?

Si, al final, eres tú misma, con tu propia actitud, quien puede ayudar a que las cosas sean para bien o lo contrario, ¿qué caminos te pueden llevar a uno u otro destino? ¿Cuáles son las claves para sacar lo mejor de ti misma y de lo que te rodea? ¿Hay algo que puedas hacer?



Vivir el aquí y el ahora

¿Te has dado cuenta de lo deprisa que vamos a... ninguna parte? Con el paso del tiempo, nos damos cuenta de lo importante que es **vivir el presente**.

Con lo que nos va enseñando la vida, aprendemos a valorar cada vez más el momento, también porque somos conscientes de que el pasado se fue y del futuro sabemos que no siempre es como creemos. Ni tan terrible como lo hemos imaginado en ocasiones, ni tan maravilloso como en algunos de nuestros sueños.

Vivir el presente, esa es la clave, dedicar tiempo a disfrutar de esas pequeñas cosas que nos trae el día a día.

La vida está llena de pequeños grandes momentos: recibir un cumplido sincero, un piropo, la sonrisa de nuestros hijos pequeños, recibir un abrazo o una caricia, reír, sentir el calor del sol o una brisa suave...



Son cosas que nos hacen sentir realmente bien y que, **estratégicamente situadas** en nuestra vida cotidiana, consiguen darle sentido.

Hay muchas cosas que nos hacen disfrutar, pero hay que saber buscarlas.

Muchas veces estas cosas están ahí desde siempre, como algo normal, y por eso llegan a pasarnos desapercibidas.

Y, sin embargo, es tan fácil como, por ejemplo, en lugar de hacer nuestro camino de siempre para ir a comprar el pan, dar una vuelta por un camino diferente y ver algo bonito, tal vez un edificio, tal vez un paisaje, unas montañas que se ven a lo lejos con nieve en la cima. También podemos pararnos a media mañana, prepararnos un té, un café, y sentarnos a disfrutarlo, dándonos un respiro; o llamar por teléfono a esa persona de la que acabamos de acordarnos para charlar un rato con ella.

En resumen, conseguir que te pasen cosas buenas.

¡Hacer que nos pasen cosas, eso es! Cosas que nos gustan, que nos hacen sentir bien. Cada persona tenemos varias cosas que nos gustan particularmente y, en esto, somos de lo más variopintas: depende de nuestra experiencia, de nuestros gustos, de nuestras vivencias anteriores.

Por eso, hay que descubrir qué nos gusta, cuáles son nuestros pequeños placeres. Cuando se pregunta a la gente por estos pequeños placeres dicen cosas como las siguientes:

Y a ti ¿qué cosas te gustan? Descúbrelas y “ponlas” en tu vida. Comprobarás que hacer que hoy sea un día agradable, un buen día, es más fácil de lo que se piensa y, al menos en parte, **depende de ti**.

Quiérete mucho

A todas las edades, quererse, en el mejor sentido de la palabra, es lo mejor para sentirse bien. Estar a gusto contigo misma, aceptarte como eres, con tus virtudes y tus defectos, hacer cosas para sentirte bien. Es lo que se conoce como *autoestima*.

La autoestima es algo que vamos creando a lo largo de nuestra vida. **Aprender a quererse** a una misma es un camino jalonado de obstáculos para muchas mujeres. No es raro encontrar mujeres que después de una vida dedicada a cuidar, educar hijos, llevar adelante la familia, la casa; y, en ocasiones, el trabajo fuera, se dan cuenta, por fin, de sus competencias, de sus habilidades, de su valor.

En esto también hay expertas. Mujeres que deslumbran, que han aprendido a “apreciar” y desarrollar a lo largo de la vida las oportunidades que han ido surgiendo y que les ha ayudado a mejorar. Se aprecian, se quieren, se valoran.

En cualquier caso, mantener y cuidar la autoestima es una tarea para toda la vida. Con la edad aparecen nuevos retos. Y es que los cambios físicos, y alejarse de la “imagen juvenil de belleza” -tan valorada por la sociedad- resulta difícil, especialmente para nosotras. Nuevamente, los cambios nos invitan a actuar y hemos de tratar que sea a nuestro favor, claro está. ¿Hay algo que podamos hacer?



● Sé tú misma

Acéptate con tu edad. No se puede pretender que una mujer mayor actúe, piense o sienta como una jovencita. Tampoco tenemos que pasar al otro extremo y sentirnos obligadas a comportarnos como “se supone” que es propio de una mujer mayor.

No se trata de parecer joven, ni madura, ni de agradar a los demás, comportándonos como creemos que a ellos les gustaría.

Ya se ha dicho: las mujeres tenemos que estar atentas a no caer en la “esclavitud” de hacer lo que esperan los demás, por miedo a defraudarles.

Incluso desde el punto de vista estético, tenemos mucho que aportar. Una mujer no tiene por qué aparentar menos años. Si queremos gustar a los demás, la clave es tener una buena apariencia, un aspecto saludable, y estar contentas con nosotras mismas.

Pero no sólo la apariencia es importante, hay que empezar a pensar que muchas mujeres, más que los hombres por cierto, empiezan a estudiar con 65 años.

Otras muchas buscan oportunidades para divertirse, tener pareja, casarse, salir con amigos, practicar un deporte o bailes de salón, pertenecer a un coro o hacer teatro. Tenemos una vida, la nuestra, por delante.

● Vive con los demás

A lo largo de la vida viajamos en compañía de otros. Es el tren social. A veces unas personas suben, otras veces bajan del vagón, pero, en cualquier caso, el tren debe viajar al completo para hacer el viaje. Estamos juntos en los buenos momentos y también en los malos, para compartir las cosas buenas con quienes saben lo que significan para nosotros y contar con quienes nos quieren cuando pasamos por momentos malos.

Hacer nuevas amistades que te acepten como eres ahora y conservar las viejas amistades que aún tienes y que te conocen como eras antes te ayudará a sentirte querida y apoyada. Además, a ser posible, intenta tener alguien a quien poder hacer confidencias y hablar de tus cosas más personales.

A veces vivir con otros tiene sus aristas. Seguramente ya sabes que decir lo que piensas respetando la opinión de los demás, buscar el momento oportuno, etc. son formas de actuar útiles para que los desencuentros no se conviertan en alejamientos, sino en entendimientos.

Se impone empezar a disfrutar de lo que hemos aprendido gracias a la edad: ser una misma, tener tiempo libre, no tener que vivir de prisa, una cierta serenidad de espíritu y **mantener la curiosidad y el interés por los demás y por la vida!**





Mejor ser optimista

Ser optimista alarga la vida, está demostrado.

Si mantienes las **ganancias de vivir** según te vas haciendo mayor es probable que vivas más años. Esto es tan importante como hacer ejercicio, cuidar la dieta, abandonar el tabaco, etc.

La principal diferencia que existe entre una actitud optimista y otra pesimista está en el punto de vista con que se aprecian las cosas: empeñarnos en descubrir inconvenientes y dificultades nos provoca apatía y desánimo. Del mismo modo, si enfrentamos los problemas pensando en algo que se puede hacer para resolver lo que nos ocurre, o para encontrarnos mejor, nos sentiremos mejor, aliviadas y, posiblemente con más energía.

Vivir, envejecer bien es una suerte que, en parte, depende de la actitud de cada persona. No es fácil, claro está. Es una cuestión de disciplina, pero ya se sabe que la constancia tiene sus frutos.

El optimismo supone hacer ese **esfuerzo** para ver las cosas de forma positiva. De esta forma será más fácil encontrar soluciones, ventajas y posibilidades a cualquier situación difícil que se nos presente. ¿Por qué no cambiar el “piensa mal y acertarás” por el “piensa bien y acertarás”?

● El sentido del humor

Cultivar el sentido del humor te va a ayudar a mantener el **optimismo** y también a sentirte más cerca de los demás. Al fin y al cabo la risa “es la distancia más corta entre dos personas”.

Como todo lo que has visto hasta ahora, esto también requiere que tú pongas algo de tu parte. Te proponemos algo así como un ejercicio de “ecología mental” para reducir los “malos humos” que te rodean y conseguir un buen clima para sentirte bien.

Un medio ambiente favorable a la risa

Desacelera. Las prisas matan la risa: trata de frenar el ritmo, tómate las cosas con más calma, descansa lo suficiente. Te será más fácil ver la parte cómica de la vida.

Diviértete con otras personas. Es más fácil reír cuando estás en compañía de personas con las que te llevas bien. Dedica tiempo a estar con otros, te ayudarán a quitar importancia a los problemas y si, además, son personas con buen humor tanto mejor!

Disfruta el tiempo de ocio. Haz ejercicio, habla con otras personas. Trata de equilibrar esto con entretenimientos más ligeros y divertidos, como programas de humor, comedias, lecturas amenas, etc.

Aprovecha las oportunidades de estar con niños. Ellos son auténticos “expertos” del lado divertido de la vida.





Cuando las cosas se ponen difíciles

Las experiencias difíciles forman parte de la vida y nos producen sentimientos de tristeza, de ansiedad.

Seguramente, habrás tenido que enfrentarte a la muerte de seres queridos, a la enfermedad de los padres, la marcha de tus hijos del hogar, la jubilación de tu pareja y la tuya, si has trabajado fuera de casa, a los cambios físicos, tal vez a tu viudedad o problemas con otros familiares, etc.

Todo esto forma parte de la vida. Y, seguramente, has comprobado que en ocasiones las situaciones difíciles se solucionan, a veces se superan y, generalmente nos adaptamos a ellas.

Y es que el sufrimiento no es una enfermedad y la mayoría somos capaces de afrontarlo de forma natural. El ser humano tiene mucha capacidad de superación y, generalmente, consigue salir adelante en cualquier situación.

Las buenas noticias cuando somos mayores son que no somos principiantes. A diferencia de otras edades es más difícil que las cosas “nos cojan por sorpresa”. De alguna manera, la experiencia nos ha ido preparando y enseñando cómo actuar ante lo que nos pueda pasar.

Hemos aprendido que hay problemas que se pueden solucionar si sabemos actuar, sin dejarnos llevar por los primeros impulsos, pensando en alternativas, **pidiendo ayuda** o consultando con personas en las que confiamos.

En ocasiones, hay situaciones que nos afectan, nos preocupan y no podemos cambiarlas. Hemos de aprender a convivir con ellas. Aprender a **distraernos**, a relajarnos, una vez más compartir lo que nos preocupa con los demás son estrategias que nos pueden ayudar a transcurrir por momentos en los que la vida nos enseña su peor cara.

Además, es posible ayudar a la naturaleza y mantenernos “en forma” psicológicamente hablando. Además de todo lo que ya hemos visto que se puede hacer, introducir pequeños cambios en el día a día te ayudarán a reducir las tensiones y ganar tranquilidad.



Para mejorar tu estado emocional

Cuídate. Tener una alimentación variada, dormir lo suficiente, no abusar de sustancias y bebidas tóxicas hará que tu cuerpo soporte mejor el estrés y las tensiones.

Realiza actividades. Practica alguna afición, lee, pasea, escucha la radio, haz crucigramas, cuida plantas, viaja. Hay miles de cosas que puedes hacer.

Realiza alguna actividad física. La actividad mantiene ágil el cuerpo y la mente, relaja y mejora el estado de ánimo. Aprovecha cualquier ocasión para practicarla (p.e., bajarse del autobús una parada antes, ir a comprar por el camino más largo, etc.).

Relájate. Hay varias formas de relajarse. La respiración profunda y lenta, visualizando una imagen agradable es una de las más efectivas. Prácticala siempre que puedas y especialmente cuando te notes tensa.

Relaciónate. Cuida tus amistades, no te aísles. Planifica actividades en compañía. Recuerda practicar actividades que te hagan reír.

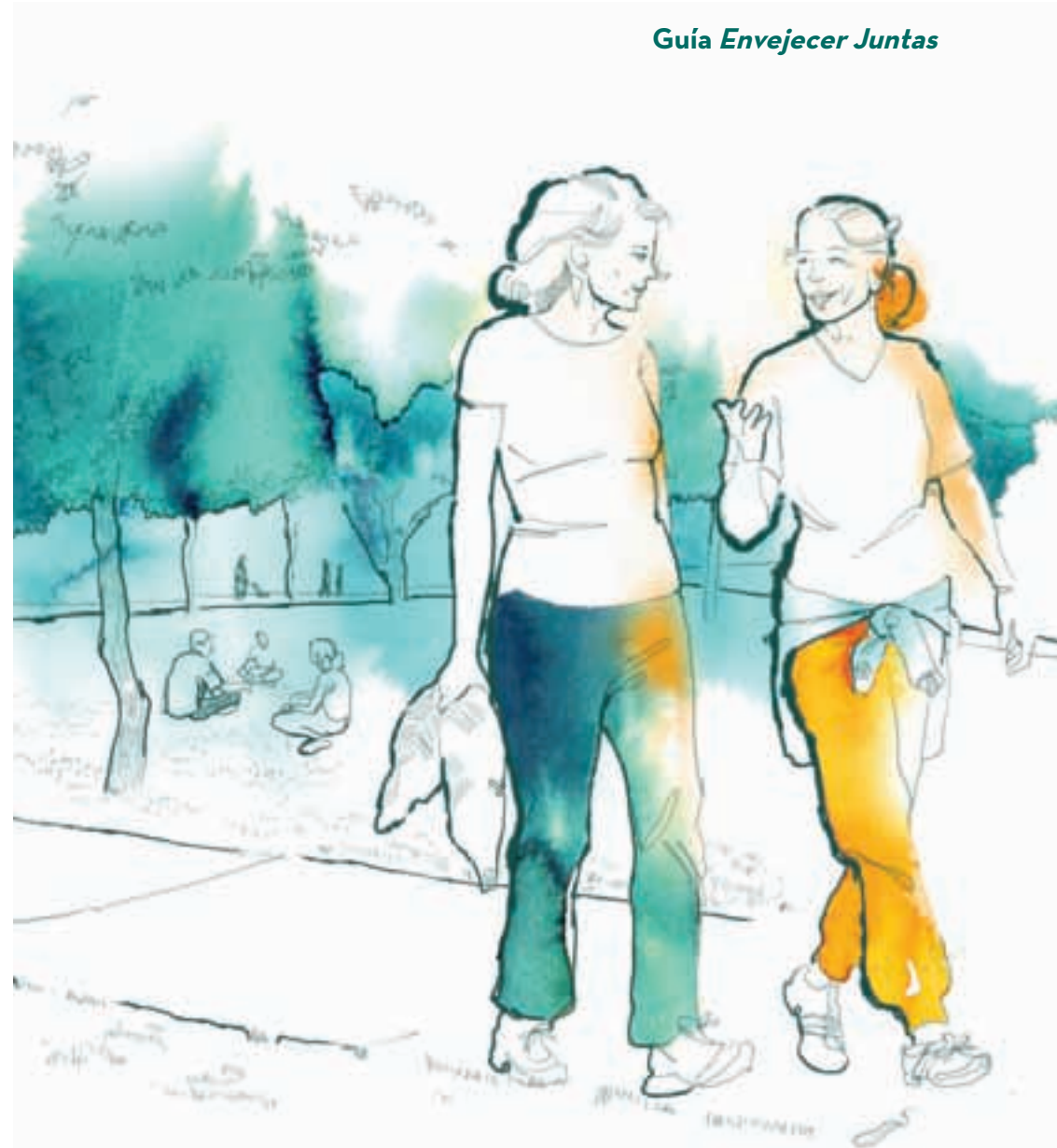
Idas y venidas, un vaivén de emociones. Así es la vida. Y tú decides. Puedes elegir afianzarte en la vida, zambullirte en ella. Tal vez por seres queridos que un día se fueron y te dejaron una pena importante y también por los que están contigo tendrás motivos para vivir la vida con pasión. Engánchate a la vida y pasa a la acción.



3 - “Cuidarse. Garantía de salud y bienestar”

El primer paso para cuidarnos es dejar de culparnos por tener una energía limitada y comenzar a organizarnos de forma realista.

Guía Envejecer Juntas



Pasan los años y todo parece tornarse diferente.

Hemos llegado a una nueva etapa; mejor, peor o similar a otras ya vividas. Nuestro cuerpo es sabio, se adapta a los cambios para sobrevivir.

No nos caracterizamos las mujeres, precisamente, por tener dificultades de adaptación a los cambios del cuerpo.

En la juventud hay que vivir con las modificaciones hormonales que ocurren durante el ciclo menstrual, las retenciones de líquido, los cambios de humor. Con el embarazo todo cambia, la posición de la columna, la circulación sanguínea, las mamas...

Qué podemos decir del parto y la lactancia, salvo que son una nueva prueba para la mujer, tanto desde el punto de vista meramente biológico como emocional. Y la menopausia... De nuevo los cambios.

Ahora **nuestro cuerpo no es como era** hace tan sólo unos pocos años, necesitamos gafas para leer, los dolores pueden aparecer, nos sentimos menos ágiles y vigorosas, a veces no sabemos dónde tenemos la cabeza...

Pero, como la mayoría de la gente, las mujeres mayores no diferimos mucho de los jóvenes en la competencia para enfrentar los problemas cotidianos, nada de todo esto debe impedirnos que organicemos nuestros asuntos de modo satisfactorio, que disfrutemos, que participemos en lo que nos gusta, en suma, que vivamos como mejor

queramos o podamos, con las capacidades y limitaciones del momento presente.

En este capítulo se expondrán algunas pautas para conseguirlo.

Vive sacando partido a tu edad

Tu cuerpo cambia, y tu forma de cuidarlo y de entenderlo debe ajustarse a esas nuevas necesidades.

Son momentos críticos para conservar el peso ideal. Merece la pena intentar mantenerse en un **peso adecuado**, y no sólo por una cuestión de estética, aunque también, sino sobre todo por nuestra salud. No debemos olvidar la asociación del exceso de peso con el riesgo vascular en general, la diabetes, las varices o los problemas articulares.

Pero, ojo, las soluciones milagro no existen, como siempre, el consejo profesional nos ayudará a controlar el peso. La base: ejercicio y nutrición.

Y qué decir de la **sexualidad**. Uno de los grandes enemigos del disfrute sexual es la asociación de sexualidad con genitalidad y sobre todo con apareamiento. Nosotras ya sabemos que la sexualidad es mucho más que eso. Es comunicación, es compartir placer, sensualidad, emoción e incluso amor.

No hay ninguna razón fisiológica que impida **reaccionar ante las caricias**, propias o ajenas, sobre el órgano más extenso de nuestro cuerpo, la piel, con zonas erógenas particulares que siempre “funcionan” y la región genital, en especial el clítoris.

Posiblemente el cambio más aparente y molesto sea la disminución de la secreción vaginal, aunque por otra parte la solución es tan sencilla que finalmente carece de importancia si sabemos adaptarnos a la situación.

Así que los pequeños trucos para solventar los problemas cotidianos se reducen a la excitación manual, el uso de lubricantes vaginales, y todo aquello que nos guste hacer solos o en pareja y que nos ha funcionado en etapas previas. Sin olvidar que también en este aspecto de la vida se pueden aprender cosas nuevas y cambiar.

Y la cabeza... Es cierto que con la edad se producen algunos cambios en esta esfera, como es el caso de la velocidad de aprendizaje y la memoria, pero son cambios que se contrarrestan con algo que poseemos ahora mucho más que antes, la experiencia y los conocimientos previos.

Lo más común es que el declive del rendimiento cognitivo se desencadene por la falta de uso, de práctica a fin de cuentas, o por falta de motivación, falta de confianza, aislamiento y depresión. En esto no hay excusa, tiene remedio.

No se trata de emprender una lucha feroz contra lo inevitable, sino aprender a adaptarse con éxito.

Otra belleza es posible

Con la edad, el aspecto de la piel, la distribución de la grasa corporal, la posición de la columna o la apariencia de las manos o del cuello cambian, de modo que podemos conocer la edad de alguien, de manera bastante aproximada, simplemente por el aspecto exterior.

Y si el cuerpo cambia, nuestro aspecto también.

Hay personas, y no sólo entre las mujeres, que no soportan la idea de envejecer y que tratan de disimular la imagen que nos devuelve el espejo a toda costa. Personas que ya sufrieron “la crisis de los cuarenta” y vuelven a tenerla a los sesenta.

A estas alturas de la vida, no se trata de “ser joven” o “mantenerse joven”, batalla, por otro lado, perdida. Lo que se pretende es tener y **cuidar una imagen personal** acorde con el estilo de vida, preferencias y gustos que cada mujer ha ido elaborando a lo largo de su vida.

Sabemos que reconocernos, **encontrarnos a gusto** con nuestro aspecto, nos ayuda en muchas ocasiones a encarar la vida con más ganas, con más energía.

La aceptación de los cambios normales de cada edad es el primer paso para reconciliarnos con nosotras mismas, gustarnos más y potenciar los aspectos positivos de nuestra imagen personal.

Muchas mujeres añoran el aspecto que les muestran las fotos de hace unos años; pero el paso del tiempo les va ayudando a descubrir que salud, belleza y bienestar son cuestiones entrelazadas.

La belleza no es sinónimo de juventud. No hay más que detenerse a observar el rostro de muchas mujeres que saben envejecer. Sus rasgos, sus gestos, sus arrugas comunican retazos de vida. Ellas lo saben, son conscientes de que su atractivo viene del cuidado de sus emociones y de su cuerpo. Muchas utilizan además otros recursos.

Recursos Cosméticos

Beber agua y utilizar crema hidratante corporal deben ser hábitos para incorporar a nuestra rutina diaria.

Usar a diario cremas de protección solar con pantalla total evita, en gran medida, la aparición de manchas o el empeoramiento de las mismas si ya existen.

El corte de pelo debe ser acorde a nuestras facciones y cómodo para arreglarlo cada día. Si te decides a cambiar de color, debes considerar el color de tu piel y lo que tú quieres conseguir. Modas y cortes hay muchos, pero la que debe decidir eres tú.

Cuidar las manos y las uñas son buenos hábitos. Utilizar crema de manos y llevar las uñas con una longitud uniforme ayudan a que éstas presenten un aspecto sano y atractivo. Hay mujeres a quienes les gusta llevar las uñas maquilladas. El color de las uñas es una opción personal. Los hay desde muy pálidos hasta los “más dramáticos”, todos son perfectamente válidos.

A algunas mujeres les gusta maquillarse.

Si quieres maquillarte, no olvides

Utilizar una base de maquillaje para atenuar las manchas.

Cubrir la base de maquillaje con polvos traslúcidos y después aplicar las sombras.

Evitar las sombras en crema.

Utilizar correctores cremosos para corregir las ojeras.

En fin, muchas mujeres “se han arreglado” toda su vida, a otras no les parece de interés, y a otras les puede parecer que están en un buen momento para empezar.

Lo importante es **ser sobre todo una misma**, ya no es momento de parecerse a nadie, ni de ser como antes. Eso es lo que nos hace más atractivas.

Vivir con los achaques, y... consultar al médico

La enfermedad no es exclusiva de una edad determinada, pero estar informada y **detectar** pronto problemas es un seguro de salud, se tengan los años que se tengan.

Hemos de **estar más alerta** ante la enfermedad. Este es otro cambio que hay que asumir, pero sin dramatizar.

En primer lugar, tenemos que estar atentas a los **problemas vasculares**. No es infrecuente que aparezcan por primera vez cifras de colesterol elevados al hacer un reconocimiento o que se descubra una hipertensión arterial. Evidentemente en estos casos es el médico quien debe dar las pautas y es importante seguir sus consejos para evitar complicaciones.

La **osteoporosis posmenopáusica** es muy frecuente y más aún la osteopenia, término que describe la pérdida de hueso en poca cantidad. No puede considerarse como una enfermedad, pero, si nos afecta, hemos de tratarla para evitar su avance. De nuevo, el consejo profesional es básico para evitar fracturas.

La **artrosis** es una enfermedad crónica que cursa con dolor. Su tratamiento está encaminado a disminuir el dolor y mantener la función articular. El ejercicio dirigido o la fisioterapia son de enorme ayuda. En caso de sobrepeso es obligado disminuirlo para evitar la sobrecarga de las articulaciones.

La **incontinencia urinaria** puede ser de diversos tipos y obedecer a causas muy distintas, motivo por el que la visita al médico es obligada.

En esta etapa de la vida es probable que se trate de una incontinencia llamada de esfuerzo, en la que la orina se ve expulsada al exterior involuntariamente por el aumento de la presión abdominal, como ocurre al toser, estornudar, reír... suelen ser pérdidas pequeñas e intermitentes consecuencia de una insuficiencia en el suelo pelviano.

En este tipo de incontinencia se recomiendan ejercicios de fortalecimiento de la pelvis y perder peso, ya que la presión abdominal es mayor en los obesos. Los absorbentes pueden llegar a ser necesarios, pero nada justifica su utilización sin una consulta previa.

Merece la pena señalar que otros problemas que destacan por su frecuencia en las mujeres mayores son la **ansiedad y la depresión**. Ante los primeros síntomas lo mejor es pedir ayuda.

Ser mujer y andar por los sesenta o más no exime de **vacunarse** contra el tétanos (algo que deberíamos hacer cada diez años y que probablemente nunca hemos hecho salvo cuando hemos tenido una herida algo aparatosa), pero además implica que la vacunación de la gripe y del neumococo están al llegar. Nuestro médico nos dará las pautas a seguir y nosotras hemos de saber que debemos vacunarnos contra el neumococo una sola vez y acostumbrarnos a la **vacunación anual de la gripe**.

Las vacunas son una forma muy fácil de **prevención**. No hay excusas.

Si somos **fumadoras** puede que haya llegado el momento de pensar en dejarlo. Los factores de riesgo vascular no se suman sino que se multiplican y que con uno solo que quitemos el beneficio es notorio. Por tanto, parece razonable pedir ayuda y dejarlo, de una vez por todas.

Es importante hacernos **revisiones médicas periódicas**, cada dos años en la década de los sesenta y anual a partir de los 75 años. Estos controles periódicos nos ayudarán a detectar problemas en etapas tempranas y a ponerles el mejor remedio posible. Además el diagnóstico precoz de cualquier enfermedad **puede mejorar su pronóstico**.

En definitiva, es bastante probable que a estas alturas de la vida tengamos algún problema de salud y que debamos acostumbrarnos a vivir con él, modificar nuestros hábitos y seguir los tratamientos que nos prescriben. Si no lo hemos hecho antes, es una buena edad para **empezar a cuidarse**.

Los tres pilares de una buena salud

La fuente de la eterna juventud no existe pero sí los tres pilares del envejecimiento saludable y activo.

● **Ejercicio**

Está claro, hay que moverse. La participación periódica en **actividades físicas moderadas** puede ayudar a las mujeres mayores a continuar con sus actividades de la vida diaria de la forma más independiente posible y durante el mayor período de tiempo.

Tenemos tres buenas razones para practicarlo. Es vital para el control del riesgo vascular. Es fundamental para evitar la pérdida de masa ósea. Por último, ayuda a mantener los kilos a raya.

Si hemos hecho deporte con anterioridad desde luego no es el momento de dejarlo, sólo hay que adaptarlo a nuestra situación actual.

En el caso de que no hayamos hecho ejercicio físico, es el momento de empezar. Oferta no falta. Podemos recurrir a grupos de gimnasia de mantenimiento, Tai-Chi, natación o los deportes no competitivos. Lo fundamental es que aprendamos a incorporar la actividad como un estilo de vida, pasear, subir escaleras, utilizar transporte público, bailar, lo que nos guste y no ceder ante cualquier excusa.

● **Nutrición**

La alimentación adecuada para un adulto sano lo es también para quien haya traspasado la barrera de los 65 años. El tipo de **alimentación más saludable** debe ser rica en frutas, verduras y legumbres, con mayor proporción de pescado que de carne y escasa en grasas, sobre todo en grasas animales.

Hacer la compra en compañía, cocinar y luego congelar raciones individuales, comer con amigos o familiares, probar con nuevos menús, son algunos trucos para mantener el interés por la comida, disfrutarla y alimentarse bien.

● Implicación activa con la vida

Ejercicio y nutrición van a permitir que nuestra mente se mantenga en forma “mens sana in corpore sano”, pero necesitan además ayuda de otros estímulos y actividades para que nuestras neuronas hagan ejercicio y no se vuelvan perezosas. Por eso, nunca hay que tirar la toalla.

Si los músculos son capaces de estimularse y mantener su función con el entrenamiento, es razonable pensar que ocurre igual con las células del cerebro.

En este caso, las actividades culturales y de ocio ocupan un lugar semejante al del ejercicio físico.

También tienen mucho que ver con los estímulos las relaciones sociales y la participación en nuestra sociedad. Así, dentro de lo que podíamos llamar hábitos saludables, se encuentran el ocio participativo, las aficiones y las relaciones sociales. No hay duda, hacer cosas que nos gustan y con gente que nos hace sentir bien ayuda a mantener una **mente activa** y retardar procesos involutivos.

Nos hacemos mayores. La vida sigue, evoluciona, como nuestro cuerpo. Cumplir años es una señal para cambiar, para disfrutar de ritmos más lentos, para conservar y adquirir nuevos hábitos. Para disfrutar y aprender a cuidarse.

¿Cuándo empiezas?

4 - “Vivir solas”

Asumir la soledad como parte de nuestra vida en lugar de huir o aturdirnos para no enfrentarnos con ella significa no dejarnos llevar exclusivamente por las asociaciones negativas, sino pensar qué nos proporciona o nos puede proporcionar, cómo nos puede beneficiar. Diríamos, incluso que la soledad es necesaria y que sin duda podemos disfrutarla.

Carmen Alborch



Son muchas las mujeres que envejecen viviendo solas. Unas porque lo han elegido y, otras, muchas, porque se han quedado viudas.

Todas tienen algo en común: el deseo de ser independientes y controlar sus propias vidas.

Vivir sola no conlleva necesariamente sentirse sola, ni mucho menos estar sola.

Vivir sola puede resultar para muchas mujeres una oportunidad de encontrarse consigo mismas, de darse cuenta de sus posibilidades, de tener su propia vida...

De hecho, la mayoría de las mujeres mayores que viven solas señalan que esta opción de vida puede tener valiosas ventajas: tener **tiempo propio**, elegir pensando en una misma... disfrutar de los demás y también de estar sola... y alguna más...

Disfrutar de los momentos con una misma y “cultivar” las relaciones con los demás son algunas claves importantes para disfrutar de la vida en solitario.

En las siguientes páginas nos fijaremos en las oportunidades que brinda el hecho de vivir en solitario y nos detendremos en algunas recomendaciones para gestionar esta forma de vida de un modo satisfactorio.

Vivir sola no es lo mismo que estar sola

Cada vez hay más mujeres que empiezan a vivir solas en la madurez, o incluso en la vejez, tras una **separación o divorcio**. Otras, la mayoría, empiezan a vivir solas porque se quedan viudas. Naturalmente, no es lo mismo decidir vivir en soledad que tener que hacerlo porque la vida obliga; como es el caso de las mujeres que se quedan viudas.

Vivir solas no debe ser visto como algo siempre negativo, triste y lamentable. Es una **opción de vida** que, como otras, tiene sus ventajas y sus inconvenientes. En todo caso, es una **nueva realidad** que muchas mujeres mayores, hoy en día, afrontan con optimismo y satisfacción.

Experimentar sentimientos de soledad depende de circunstancias muy variadas: personales, de salud, sociales... De hecho, para algunas mujeres vivir en solitario puede resultar difícilmente soportable, mientras que para otras supone tranquilidad, libertad y una fuente importante de bienestar que no cambiarían por nada.

Los sentimientos de soledad, además, no son exclusivos de la edad avanzada ni son sólo “cosas de mujeres”. No es una cuestión simple. Estos sentimientos dependen de muchas cosas y gran parte de nosotras mismas: de nuestra forma de ser y entender la vida, de las experiencias que hemos tenido, del momento que vivimos, de las circunstancias concretas que nos rodean, etc.



Así pues, sentirse sola no es una consecuencia directa de vivir sin compañía. De hecho, la gran mayoría de las mujeres mayores que viven solas declaran **sentirse a gusto** con esta forma de vida. Por el contrario, otras mujeres -tanto mayores como más jóvenes-, que conviven en familia dicen experimentar sentimientos de aislamiento, incomunicación y soledad.

Vivir con otros no siempre resulta un “buen seguro contra la soledad”.

No obstante, encontrar y mantener unas relaciones sociales gratificantes es algo necesario para las personas en todas las edades. Cuando vivimos solas resulta especialmente aconsejable **buscar y mantener contactos sociales** que nos hagan salir de casa y llenar nuestra vida de experiencias, conocimientos y nuevos proyectos.

Para disfrutar de la vida en solitario

- Ocupa tu tiempo libre con actividades gratas y desarrolla nuevos intereses que te hagan sentir bien.
- Sal de casa, no te quedes todo el día sin salir.
- Busca ocupaciones y entretenimientos también dentro del hogar. Además de las labores de casa, tus hobbies habituales (leer, escuchar la radio, ver la televisión, hacer manualidades, etc.) son importantes.
- Las nuevas tecnologías (internet) ofrecen nuevas formas de comunicación desde el propio hogar que no deben ser desechadas.
- Mantén contacto frecuente con otras personas con las que te sientas a gusto: familiares, amigas, vecinos...



El lado positivo de vivir solas

Reconocer las oportunidades que nos ofrece el hecho de vivir solas y saber aprovecharlas es fundamental para prevenir los sentimientos de soledad y sentirnos bien.

Los motivos que llevan a las mujeres mayores a vivir solas son diversos, pero la razón más poderosa que señalan muchas mujeres mayores que han preferido esta forma de vida es disponer de libertad personal y poder seguir siendo las dueñas de sus propias vidas “sin que nadie les gobierne”.

El hecho de quedarte sola en casa puede permitirte, acaso por primera vez, no tener que estar pendiente de los demás. Es verdad que esto puede hacerte sentir algo más vacía, pero también mucho más libre. A una mujer que vive sola le resulta más fácil tomar algunas decisiones “sin tener que rendir cuentas a nadie”. Esta situación de **mayor libertad** te permite poder buscar nuevas relaciones, nuevas ocupaciones, y por qué no, desarrollar facetas en tu vida que te llenen de ilusión.

Si vives sola, busca el lado positivo de esta situación:

- Sin olvidar a los demás, ahora puedes pensar más en ti.
- Dispones de mayor libertad y no tienes que rendir cuentas a los demás.
- Puedes mejorar tu relación con los demás retomando las relaciones que habías descuidado o conociendo a nuevas personas.
- Organiza el día a día según tus prioridades y tus gustos. Ahora eres tú quien marca los horarios.
- Conócete mejor, supera tus inseguridades y vence tus temores. El apoyo de personas de tu confianza suele resultar de gran valor para conseguirlo.





Quedarse viuda. Un momento para plantar cara a la soledad

La mayoría de las mujeres mayores que se quedan viudas deciden **vivir solas** porque no quieren dejar su casa, ni dejar de ser independientes. Prefieren seguir viviendo en un entorno conocido, en el barrio de siempre, en contacto con todo lo que a una le es tan familiar, conservando sus pertenencias y costumbres. Optan por vivir en casa solas, de un modo independiente, antes que tener que dejar su propio hogar e irse a vivir con sus hijos o a una residencia.

Para las personas que no han vivido antes solas, acostumbrarse a vivir ahora así, puede suponer un gran esfuerzo y requiere **saber adaptarse**, poco a poco, a una nueva vida.

Algunas mujeres cuando se quedan viudas pasan cierto tiempo viviendo en casa de algún familiar cercano antes de retornar a su casa, o éste les acompaña en el propio domicilio para que no estén solas.

Esto puede ser de gran ayuda en los primeros días o semanas, haciendo más fácil el tránsito a una vida en solitario al disponer de más ánimo y fortaleza.

Los sentimientos de dolor que acompañan la pérdida de un ser querido son normales y permanecen durante cierto tiempo. Con el tiempo conseguiremos que los recuerdos y los sentimientos hacia la pareja que hemos perdido tengan un lugar privilegiado en nuestra historia, en nuestra vida, pero sin que ésta se detenga.

La vida sigue y **la normalidad debe llegar** por el bien de nosotras mismas, de nuestra familia y de nuestras amistades.

Por otra parte, es preciso reconocer que la viudedad no siempre conlleva dolor. En caso de relaciones de pareja agotadas o conflictivas en las que se no se puso fin a la convivencia, la viudedad puede suponer un alivio y dar paso al inicio de una etapa mejor y más libre.

Este sentimiento de liberación no tiene por qué hacernos sentir mal; los afectos no son algo calculado y “el amor al igual que empieza, puede acabarse”. Aún admitiendo esto, no debemos subestimar que también entonces es preciso afrontar una nueva vida, sin nadie en casa, modificar las rutinas diarias, hacer frente a sentimientos encontrados, y en ocasiones, a opiniones variadas del entorno social y familiar. Todo ello requiere cambios, y por tanto, adaptación.

Muchas viudas tienen miedo a ser criticadas por volver a la vida normal, a salir, a tener actividad externa al hogar o a conocer nuevas personas. Les preocupa ser acusadas de frivolidad o de falta de amor a la persona fallecida. La opinión de los demás, especialmente en los pueblos, puede ser especialmente intransigente con las mujeres que se quedan sin su pareja.

Las opiniones de los demás nos importan a todos, pero debemos darles sólo la importancia justa. No podemos dejar que el temor al “qué dirán” nos encierre en casa. En nuestro entorno siempre habrá personas que vean bien nuestras ganas de salir adelante, nuestro deseo de retomar las cosas y de iniciar nuevos proyectos.



Si te has quedado viuda

- Habla con otras mujeres viudas que hayan sabido adaptarse a vivir solas. Comparte tus vivencias. Escucha sus experiencias.
- Aunque te cueste al principio un gran esfuerzo, no abandones tus actividades cotidianas.
- Da el tiempo justo a la fase de duelo, ni más ni menos. No prolongues en exceso el salir de casa, relacionarte con los demás o participar en actividades.
- Poco a poco reorganízate: revisa tus relaciones, fíjate si pasas gran parte del día sin hacer nada o inmersa en tus recuerdos, piensa en las actividades que siempre te han gustado o te gustaría ahora realizar, ocupa tu tiempo diario.
- Piensa que seguir con tu vida no significa que te vayas a olvidar de tu pareja. Los sentimientos hacia el ser perdido no se borran. Con el tiempo, se aprende a convivir con ellos e incluso a disfrutar de los buenos recuerdos.
- Evita anclarte en la vida pasada sin dejar paso a nuevos planes.
- Da la importancia justa a la opinión de los demás. No permitas que el miedo al qué dirán te encierre en casa.
- Piensa que la vida continúa y que muchas mujeres, tras haber quedado viudas, han sabido adaptarse y han encontrado otros modos de continuar dando sentido a sus vidas y a ser felices.

La viudedad es, por tanto, un momento clave para aprender a vivir solas y prevenir los sentimientos depresivos.

Un momento decisivo para plantar cara a la soledad y afrontar, poco a poco, una nueva etapa de nuestra vida que también puede tener sus facetas positivas y estimulantes.



Vivir sola, sentirse bien con una misma

Algunas mujeres mayores que viven solas manifiestan temores relacionados con la pérdida repentina de salud o con tener un accidente. También con la inseguridad en la casa o en el barrio. Señalan, además, la noche como el momento más propicio para sentirse sola, que es entonces cuando a una “se le cae la casa encima”.

Otros miedos, muy frecuentes en el ser humano, tienen que ver con las propias inseguridades, como no sentirnos capaces de hacer algunas cosas.

Todo esto puede ser una fuente importante de inquietud para las mujeres que empiezan a vivir solas y que se ven “obligadas” a **realizar nuevas tareas** y a aprender a hacer cosas, que antes asumía otra persona.

Afrontar las posibles fuentes de temor y las incertidumbres personales es imprescindible para sentirnos bien con nosotras mismas.



Para que te sientas segura viviendo sola

- Piensa y revisa tus propias inseguridades. Tómalas como retos que puedes conseguir. Hablar de ello con personas de tu confianza puede ser de gran ayuda.
- Identifica los principales momentos y miedos que te acompañan cuando estás en casa sola. Infórmate o hazte con dispositivos de seguridad que te permitan estar más tranquila (teleasistencia, ayuda a domicilio, un teléfono donde conversar a cierta hora, alguien que te llame a diario...).
- Piensa que vivir sola debe ser una decisión voluntaria. Si no te acostumbras, si la situación se hace difícilmente soportable, debes informarte sobre otras formas o alternativas para vivir en compañía.

Si te preocupa el futuro

- Infórmate sobre los servicios y las ayudas existentes para las personas que no se valen por sí mismas.
- Comunica a tus allegados y si así lo consideras más formalmente (autotutela en notario, documento de voluntades anticipadas, testamento vital...) tus deseos y preferencias en caso de que no te valgas por ti misma.
- Piensa en el futuro pero procura no obsesionarte con lo que está por llegar.

Uno de los secretos para conseguir una vida satisfactoria reside en saber aceptarnos a nosotras mismas.

Las personas, las mujeres que se aceptan tal y como son, afrontan mejor la vida y el progresivo paso de los años. Para estar a gusto con una misma es necesario ser realistas y saber adaptarse a los cambios asumiendo las limitaciones que aparecen con el tiempo. Pero también es preciso prestar atención a las facetas positivas.

Sintiéndote bien cuando vives sola:

- Piensa y comparte con personas de confianza tu pasado, intentando buscar siempre sentido a lo vivido, eso hará que te sientas mejor ahora.
- Intenta estar al corriente de la actualidad y proyectar actividades futuras, esto te hará sentir más integrada en el momento presente.
- Procura que la relación con la familia no te absorba ni se convierta en tu único pensamiento de alegría o preocupación.
- Habla con otras mujeres en tu misma situación, contacta con personas que puedan entenderte y ayudarte a sentirti mejor contigo misma. Siempre hay personas, amigas, compañeras dispuestas a recorrer este camino contigo, sólo tienes que encontrarlas y aprender a valorarlas.
- No te quedes en casa todo el día sola. Infórmate en el ayuntamiento, en las diversas asociaciones, sobre dónde acudir para relacionarte y apuntarte en actividades que te gusten.



Si somos capaces de **mirarnos a nosotras mismas con realismo** pero **“con cariño”**, si aprendemos a “querernos cada día un poco más” nos resultará más sencillo disfrutar de lo que nos rodea, de las demás personas y hacer que éstas se acerquen, se interesen por nosotras y nos muestren su afecto.

La vida esta ahí, llena de sorpresas. Cuídate, prepárate para encontrarlas.





5 - “Amores y desamores”

“Ahora lo más emocionante de mi vida es la interacción con otras personas [...] a unos niveles de profundidad que nunca había imaginado.

Ya no tengo miedo de mostrarme como soy [...]

[...] Aquí, la felicidad es el resultado final de esa dinámica de que hablo, la amistad íntima que creas y recreas compartiendo la experiencia de la vida”.

No hay duda. Sentirse bien con los demás ayuda a estar bien con una misma.

Disfrutar de la compañía de personas que nos gustan, compartir con ellas actividades y experiencias hace que nos sintamos mejor, más contentas, con más energía.

Mucho se ha hablado de las habilidades de las mujeres en lo que se refiere a las relaciones con otras personas. “Intuitivas”, “Atentas”, “Comprensivas” son algunos de los calificativos utilizados para describir el estilo de relación de las mujeres.

Lo que está claro es que en esta esfera de la vida, como en otras, a medida que pasa el tiempo, aprendemos, nos equivocamos, cambiamos, y nos vamos amoldando a las nuevas situaciones que nos pone la vida por delante.

Sin embargo, gran cantidad de estas situaciones “han pillado por sorpresa” a muchas de las mujeres que envejecen en nuestros días. Nuestro mundo no deja de cambiar. Estamos en una época en la que, cada vez más, los tópicos se desvanecen. Lo que era para siempre dura unos años, las mujeres mayores se vuelven a enamorar, las abuelas cuidan hijos de sus hijos que no son sus nietos...

Muchas mujeres envejecen teniendo que aprender a adaptarse a situaciones nuevas, algunas esperables, pero otras desconocidas, que no se habían producido en generaciones anteriores.

En este capítulo haremos un repaso de todas ellas.

Vivir en pareja

Hasta hace algún tiempo se pensaba que el matrimonio era para toda la vida. Las mujeres se casaban jóvenes, maduraban y envejecían en compañía del hombre con el que se habían casado.

De hecho, esta forma de vida continúa resultando la más habitual para muchas mujeres de más de 60 años en nuestro país. La vida en pareja se ha identificado con numerosos beneficios para la salud y bienestar de ambos cónyuges.

Eso sí, esto no le ocurre a todas las mujeres y hombres que viven juntos. Vivir en pareja a lo largo del tiempo conlleva afrontar con éxito un gran número de cambios a lo largo de la vida en común.

En general, lo que se espera que pase cuando se empieza a convivir ha de conjugarse con los avatares de la vida, los cambios, las familias y vidas ajenas. Algunas parejas consiguen transitar con éxito por el camino de la vida en común y otras se alejan entre sí, se deterioran o se rompen.

Si estamos satisfechas con cómo ha ido transcurriendo nuestra vida en pareja, seguramente hemos aprendido que está llena de altos y bajos, de **crisis y reencuentros**.

Compartir tanto buenos como malos momentos en pareja ofrece a muchas mujeres la posibilidad de aprender que, en muchos casos, somos capaces de adaptarnos, de saber esperar, de encontrar el momento de la distancia y la cercanía.

Cuando las parejas consideran el compromiso del matrimonio y la creación de la familia como “obligaciones”, dejando de lado sus propias necesidades de crecimiento y desarrollo, se puede producir un gran vacío en su relación, al llegar cambios como la jubilación o la salida de los hijos del hogar familiar.

Estos momentos, entre otros, pueden ser oportunidades para cambiar, generar nuevos proyectos compartidos, darse cuenta de lo mucho que sabemos de nuestra pareja, y de lo que todavía nos puede sorprender. Por el contrario, para otras mujeres, son momentos para reconocer la necesidad de cambiar y pensar en una vida en solitario.

Unas palabras sobre sexo. El sexo es importante para que la vida en pareja sea satisfactoria.

Alguien ha dicho que un buen matrimonio es una conjunción adecuada de **amistad y sexo**. Sin embargo, se habla poco del sexo de las personas mayores. Concretamente, el de las mujeres mayores, diríase que no existe. La vida sexual de las mujeres parece que se desvanece con el paso del tiempo.

¿Pierden las mujeres el deseo sexual cuando envejecen?

¿Dejan de ser atractivas para sus compañeros?

¿Pueden iniciar las mujeres relaciones con compañeros más jóvenes, al igual que hacen los varones?

Cuánto más se habla del sexo de las mujeres mayores, más seguridad hay acerca de que la actividad sexual continúa aportando muchas oportunidades para el encuentro, el disfrute y el goce, y que eso no se acaba con los años.

Naturalmente, el cuerpo de una señora de 60 o 70 años no es el de una mujer joven, tal y como se explica en el capítulo correspondiente de esta Guía, pero esta circunstancia no es la más relevante para que el sexo sea tan o más placentero que cuando se es joven. A estas alturas de nuestra vida ya hemos aprendido que el sexo no está en los genitales, sino en la cabeza y en el corazón.

En otras palabras, con la edad hay muchos aprendizajes y experiencias adquiridas que pueden hacer que una relación sexual llegue a ser más satisfactoria que cuando se es joven, o sea, si tú te sientes atractiva, seductora, y deseas a tu pareja tienes bastantes bazas para mantener relaciones sexuales gozosas y felices.

● Parejas que se rompen

Muchas mujeres no son felices en su matrimonio. Hay relaciones de pareja “dañinas” que generan dependencia, que no permiten el desarrollo de alguno de sus miembros.

Hay relaciones que se han hecho costumbre, pero en las que el respeto a la dignidad del otro o el disfrute o la comunicación han dejado de existir.

Muchas mujeres deciden permanecer por los padres, los hijos, por motivos económicos, por miedo, no se atreven a romper toda una vida...

Otras se lo piensan, le dan vueltas, intentan alejarse, pero vuelven. En muchos de estos casos, la salida de los hijos del hogar familiar crea nuevos escenarios.

Algunas dan “la campanada” después de veinte o treinta años de matrimonio y se separan. **Tienen una nueva vida por delante.**

● Nunca es tarde para volver a empezar

“Quién me lo iba a decir a mí”. **Enamorarse** no es una cuestión de jóvenes y adolescentes, es algo que ocurre independientemente de la edad.

El amor llega cuando uno menos lo espera. Muchas mujeres que han optado por vivir en solitario, o que han enviudado, se enamoran. Cuando ellas pensaban que “eso no les podía pasar”, comienzan una nueva relación, y en muchos casos, una nueva forma de vida.

En estos casos, la vida en pareja se ha de engarzar con una trayectoria personal ya desarrollada y que es “parte de una misma”. Muchas de estas relaciones se tienen durante un período determinado de tiempo, otras permanecen manteniendo, cada uno, su casa y algunas se casan.

En cualquier caso, cada vez son más las que “no cierran las puertas” y están dispuestas a aprovechar las oportunidades que la vida les ofrece para empezar o reiniciar la vida en pareja.

Muchas no “se quedan esperando a que aparezca alguien en sus vidas”. **Desarrollan iniciativas** para encontrar compañía. Se interesan por asociaciones, se apuntan a actividades o, cada vez más, se registran en portales de internet que les facilita establecer nuevos contactos.

● Otras Parejas

Los hombres salen del armario, y las mujeres también.

Se sabe que hay mujeres que eligen vivir en pareja con otra mujer. En nuestro país, esta elección y preferencia sexual tenía, y en muchos lugares continúa teniendo, notables repercusiones negativas para su vida social, familiar y sobre todo en su bienestar personal.

Hasta hace poco, las **lesbianas** que convivían debían ocultar su condición sexual mediante la creación de argumentos e historias que “de cara a la galería” justificase su convivencia, y que les permitiesen desarrollar su condición sexual “puertas para dentro”. Muchas de estas mujeres envejecen con sus parejas, afrontando los cambios asociados al paso el tiempo, así como las situaciones derivadas de su condición sexual.

No es raro que hombres de edad se emparejen con mujeres a las que llevan 20 o 30 años. En nuestros días, poco a poco, también nos vamos encontrando con mujeres mayores que eligen y son elegidas por *partenaires* notablemente más jóvenes que ellas.

Cada vez hay más hombres para los que la edad es un valor añadido más que una barrera o impedimento en una relación. Por su parte, también existen más mujeres para las que la edad de su pareja no “es un problema” para establecer y disfrutar de una relación.

La vida de las familias

¿Y la familia? Bien, gracias.

Esta escueta respuesta encierra un sin fin de posibilidades, pero también el secreto deseo de que pase lo que pase, formamos parte de un proyecto compartido que permanece en el tiempo.

Vivir en y con la familia es uno de los ejercicios más complejos que tienen los seres humanos a lo largo de su trayectoria.

La familia puede ser fuente de alegría, disfrute, oportunidades, pero también de disgustos, problemas y limitaciones.

Generalmente, las relaciones familiares se van acomodando a lo largo de la vida. En general, aprendemos lo que podemos ofrecer, lo que podemos esperar y también algo acerca de cómo resolver los problemas que podemos encontrar.

Muchas mujeres crean nuevas familias a lo largo de su vida. Generalmente, estas mujeres aprenden a combinar el desarrollo de esta nueva familia con el devenir de la familia de origen y, generalmente, con la de la pareja.

Encaje de bolillos, en definitiva, en el que se combinan ajustes y reajustes que se van produciendo a medida que unos llegan y otros van.

• Los hijos y las hijas

La atención y cuidado de los hijos ocupan un lugar central en la vida de muchas mujeres mayores.

Cuando los hijos se hacen mayores y las madres también, la relación basada en la dependencia se ha de ir transformando en el reconocimiento, ayuda y respeto mutuos. Hemos de descubrir nuevas posibilidades y vías de relación.

Y sin apenas darnos cuenta, **los hijos aparecen con parejas.**

Nueva situación a la que acomodarse. Pueden gustarnos o no, compartir cosas con nosotras o no. En cualquier caso, conviene recordar que nosotras, **las suegras**, ya no somos las “protagonistas” de esta historia, nos toca actuar de secundarias. Y como también sabemos, el papel de las secundarias puede ser central para cómo transcurre la historia.

• Ser abuela

Convertirse en **abuela** es algo habitual para muchas mujeres que ya han cumplido sus sesenta y más. Para algunas mujeres es una nueva situación “difícil de encajar” porque se perciben jóvenes para asumir un papel que tradicionalmente se ha asociado a mujeres de edad. Para muchas otras, sin embargo, volver a tener niños cerca suele ser una experiencia “renovadora”. Relacionarse con los nietos abre nuevas posibilidades de aprendizaje y de disfrute.

En nuestros días no es raro que las abuelas ayuden a sus hijos e hijas cuidando con frecuencia, incluso de modo habitual, a los nietos. Esta situación puede ser gratificante, pero puede llegar a ser agotadora si no se sabe poner límites y se convierte en una actividad exclusiva para las mujeres que la ejercen.

Cada abuela tiene sus posibilidades y también sus necesidades. Hay que **expresar a los hijos** con claridad tanto unas como otras.

Actuar de este modo evitará malentendidos y permitirá disfrutar del papel de abuelas y también de las otras cosas que nos gustan de la vida. En ello nos va la salud.

Cada vez es más frecuente que hijos e hijas separados o divorciados se vuelvan a emparejar. Estas nuevas parejas traen con ellas, en ocasiones, hijos de las nuevas parejas de nuestros hijos.

Muchas mujeres deciden incorporar estos niños a la vida familiar. Les integran en celebraciones y reuniones familiares. Crean oportunidades de juego y encuentro con unos y otros. Les ayudan, en definitiva, a encontrar su lugar en su “nueva familia”.

● **Cuidar de los demás**

Un día descubrimos que nuestros padres, como nosotras, también han cambiado. Pueden estar bien, pero se van haciendo algo más frágiles, más vulnerables. Necesitan, en definitiva, más atenciones, y en algunos casos nuestros cuidados.

Cómo nos impliquemos en el cuidado de nuestros padres, o de otros allegados, depende de mucho factores. El tiempo y el tipo de convivencia, la historia de nuestra relación, el lugar de residencia, etc. son aspectos que en muchos casos condicionan el tipo y el tiempo que dediquemos al cuidado.

En cualquiera de los casos, no hemos de olvidar que **para cuidar hay que cuidarse**. Las cuidadoras saben bien que el cuidado suele ser un largo proceso, que se suele ir haciendo más complejo conforme pasa el tiempo. Es conveniente prepararse, pensar en las personas que cuidamos... y también en nosotras.

Las amigas y los amigos

Las amigas suelen ser importantes en la vida de las mujeres. A lo largo de los años muchas mujeres han comprobado que la vida se disfruta más, es mejor, si se tienen amigas con las que reírse, hablar o llorar.

De hecho, algunos de los mejores ratos de nuestra vida se dan compartiendo una confidencia, una determinada situación, unas risas con las amigas.

Las amigas, ya se sabe **hay que cuidarlas**.

Las responsabilidades cotidianas a veces no lo ponen fácil, pero llamar, escuchar, estar presentes en definitiva, son gestos necesarios, imprescindibles para que las relaciones continúen vivas y mejoren a través del tiempo.

Por otro lado, ya se sabe, en todas las rosas hay espinas. Las relaciones con las amigas a veces, nos provocan disgustos por malentendidos o dificultades de comunicación.

Actuar ante los conflictos

Las pautas que se indican a continuación pueden ayudar:

- **Hablar** cuando ambas estemos tranquilas y con buena actitud.
- **Transmitir** que lo que nos molesta no es ella, sino algo que hace.
- **Expresar** cómo me siento YO ante una forma de actuar que quiero que cambie.
- **Escuchar** e intentar ver las cosas desde la otra perspectiva.
- **Respetar la libertad y la autonomía**, así como la forma de vivir y pensar de la otra persona.
- **Mantener** un buen tono y cuidar las palabras que empleamos.⁽¹⁾

(1) de la Guía *Cómo nos ayudan las emociones a envejecer bien*.

• Viejos y nuevos amigos

Las personas que queremos nos ayudan a que lo malo, lo sea menos y a que lo bueno sea mejor.

En muchos casos, las **amistades nos ayudan** a sobrellevar situaciones duras que nos traen los años, como es el caso de la viudedad. Nuestras amistades también hacen que nos sintamos mejor en circunstancias en las que parece que los problemas vienen juntos: los de los padres, los de los hijos.

Además de alivio, consejo y ayuda, los amigos nos ofrecen oportunidades de disfrute, de estar en contacto con el mundo y de conversaciones acerca de lo divino y de lo humano.

Muchas mujeres piensan que el valor de las antiguas amistades no lo tienen las nuevas. Es verdad. Tienen otro. Hacer nuevas amistades: jóvenes, mayores, hombres mujeres... nos traen oportunidades de conocer nuevas perspectivas, de comprobar que somos capaces de “conectar”, de nuevas formas de diversión.

Si las oportunidades no vienen solas, hay que buscarlas. Apuntarse a actividades, salir a la calle, conocer las redes sociales de internet son pistas para empezar a conocer gente.

A partir de ahí, nosotras elegimos.



6 - Lo que enseña mi biografía

“He llegado a una etapa de mi vida en la que no había pensado mucho [...] Creo que me está pasando algo que [...] sucede antes o después: la vejez. Es una nueva fase, que puedes considerar negativa o simplemente adaptarte a ella como una etapa más de la vida”.

Y... sin darnos cuenta, hemos cumplido 60, 65 o más años.

Pero ¡Cómo es posible que hayan pasado veinte, treinta años...!

Hemos pasado por la niñez, conocido las turbulencias de la edad adolescente, hemos atravesado la juventud -casi siempre a paso ligero-, tendremos cercanos aún los recuerdos de la joven madurez y aquí seguimos.

Mirar hacia atrás puede resultar impresionante. Cuando pensamos en nuestra vida nos parece mentira lo que hemos vivido, lo que hemos aprendido.

Algunos recuerdos de hace años nos parecen tan cercanos que no nos podemos creer que hayan ocurrido cuando nos dice el calendario.

Lo importante de vivir esos años es que nos han traído hasta aquí.

A la edad en la que las cosas empiezan a tener la importancia que merecen, ni más ni menos.

La edad en la que, por fin, lo que piensan los demás nos importa lo justo y necesario, sólo eso.

La edad en la que, ya no se quiere ser como... nadie, porque se ha descubierto que, por fin, **se es una misma**, con lo bueno y con lo malo.

Estamos preparadas. No somos jóvenes. Tenemos “nuestras cosas”. Vamos notando que hay que cuidarse, que la velocidad ya no marca nuestro “tempo”. Hemos descubierto nuestra asombrosa capacidad para adaptarnos y para disfrutar de la vida. Ya sabemos de lo que somos capaces.

Estamos listas para seguir, para iniciar nuevos proyectos. Estamos al principio de una etapa nueva, diferente. Esta vez no nos va a pillar desprevenidas.

La biografía de cada mujer es única

No hay dos mujeres iguales.

Somos el resultado de nuestro viaje por la vida, por las cosas que nos han ido pasando.

Cada una de nosotras ha ido recorriendo su camino, el suyo. El que hemos ido creando en compañía de padres, maestras, hijos, novios, amigas...

Muchas hemos ido haciéndonos mayores a través de itinerarios semejantes. La escuela, los amigos y amigas, la primera salida nocturna, los amores y desamores, el trabajo, el nacimiento y el crecimiento de los hijos, el envejecimiento de los padres.

Pero todas **hemos envejecido de modo diferente**.

Seguramente, algunas mujeres se han atrevido por sendas inexploradas que les han conducido a algunos disgustos y también a descubrir de lo que son capaces cuando las cosas se tuercen.



Otras han preferido vivir sin sobresaltos, una vida tranquila; pero también han aprendido que la vida cambia, que lo que hoy está mañana desaparece y sin embargo, el camino continúa...

No hay dos vidas iguales. Ya lo sabemos.

Sólo hay que escuchar a las amigas. Cómo piensan, como cuentan sus cosas.

Podemos haber compartido experiencias, lugares, hasta personas, pero hemos ido “moldeándonos”, cada una a nuestra manera.

Cada una ha ido **dando valor** a lo que ha ido aprendiendo. Muchas han tenido que desaprender lo que pensaban que era importante.

Otras han sabido estar atentas cuando ha habido oportunidad para mejorar, para vivir mejor. Otras lo han hecho después de algún que otro fracaso.

Nuestra biografía, el recorrido que hemos hecho por la vida a lo largo de los años nos define, nos convierte en personas especiales, distintas, ni mejores ni peores.

Nada más, ni nada menos que, cada vez más, en nosotras mismas.

Los años aportan sabiduría

Nunca se deja de aprender. Quien diga lo contrario se equivoca. Por eso, la vida es una de las mejores escuelas.

Vivir años, y pasar por experiencias buscadas o inesperadas nos han enseñado **aprendizajes valiosos**. Nos enseñan en primer lugar que hemos sido capaces. Capaces de ir cambiando, de ir adaptándonos a los vaivenes que nos ha traído la vida.

A los cambios de nuestro cuerpo, de nuestra actividad dentro y fuera y de casa y también a los cambios de los otros. Cambios en la familia, en los hijos y en los padres. Y nosotras casi siempre en medio, yendo de un lado a otro.

Nos hemos sentido capaces cuando las cosas nos han ido bien en situaciones nuevas, pero sobre todo cuando hemos resuelto problemas, dificultades inesperadas para las que hemos puesto en marcha capacidades, recursos que estaban ahí, pero que no sabíamos que existían.

También hemos aprendido que “tenemos sombras”. Cosas que no nos gustan de nosotras mismas, cosa que tenemos que mejorar, cambiar, si queremos ser más felices.

Ser conscientes de que nuestros brillos y nuestras sombras son quizá el mejor aprendizaje que debemos al paso por las circunstancias que nos ha tocado vivir.

Por eso, pensar sobre lo que vivimos es una herramienta que puede ayudarnos a explorar los motivos de nuestras



reacciones: ¿Por qué nos irritamos en una determinada situación cuando estamos con unas personas y no lo hacemos cuando estamos con otras?

La reflexión nos abre a un territorio que bien podríamos titular: una mirada sobre nosotras mismas.

- **Si “Siempre me pasa lo mismo”, algo tengo que cambiar**

Si siempre se me acumulan tareas pendientes y muchas se quedan sin hacer, si cuando algo me sienta mal, siempre me callo y me encuentro fatal, si siempre que empiezo algo no lo acabo...

Amiga, no lo dudes éstas son **señales para cambiar** algo.

Muchas de las mujeres que dicen que “siempre me pasa lo mismo” están genuinamente convencidas de que lo que les sucede depende única y exclusivamente de circunstancias y personas ajena a ellas.

Sin embargo, es casi seguro que algo se puede hacer para que las cosas dejen de ser como han sido siempre. Es el momento de cambiar.

¿De verdad no hay nada que pueda hacer para vivir mejor? ¿De verdad no puedo cambiar algo para sentirme más alegre? ¿Siempre me va a seguir pasando lo mismo?

Yo ¿qué quiero? Son preguntas que permiten abrir la puerta a una **nueva manera de vivir**, y en ocasiones, a inaugurar la conducción de la propia vida.

Si nos decidimos a intentarlo comprobaremos que el sólo hecho de habernos planteado la posibilidad de modificar algo ya produce un cambio que puede llevar a otros. Cambiar no es fácil. A esta edad se ha aprendido que cuesta tiempo, esfuerzo, energía, fuerza de voluntad...

De modo que hay que contar con que cuando intentamos cambiar para modificar alguna cosa, lo que se haga para evitar que “siempre me pase lo mismo”, tropezará con dificultades.

Pero como ya hemos dicho siempre cuesta algo aquello que se quiere, lo que seguramente no sorprenderá a ninguna mujer que ya se haya atrevido a cambiar, a mejorar algo de sí misma para vivir mejor.

- **Las pérdidas forman parte de la vida**

Vivir es perder y también ganar.

Cualquier pérdida nos ocasiona pena y dolor, tanto si sucede según anticipábamos como si acaece inesperadamente.

Nos podemos sentir tristes debido a cambios en el campo laboral o al abandonar el país en el que vivimos, o a cambios derivados de la pérdida de independencia de nuestros padres o de otros familiares o de la marcha de personas amigas a otra ciudad.

Sin embargo, para muchas mujeres, las experiencias de pérdidas también pueden traer oportunidades.



Pensemos en la independencia de los hijos o las hijas. Mientras que algunas mujeres la experimentan como una pérdida que vacía de sentido su vida cotidiana, otras reconocen ese cambio como expresión de maduración del hijo o de la hija, lo cual les permite crear otras formas de relación en una nueva etapa.

Las mujeres que viven bien, que saben sacarle partido a su vida han aprendido que **cuando una puerta se cierra, otra se abre.**

Son mujeres que aprenden nuevas habilidades cuando tienen que llenar un tiempo que para otras puede ser inmenso. Mujeres que descubren su capacidad de hacer amigas y amigos cuando han perdido a su compañero de viaje.

Mujeres que cambian, se adaptan, que continúan en la vida.

● **El cuerpo tiene sus cosas**

Los cambios también se expresan a través de lo que sucede en nuestro cuerpo a lo largo de la vida. Es señal de que estamos vivas.

Los cambios y las sensaciones en nuestro cuerpo nos ofrecen oportunidades de aprendizaje en cualquier etapa. También en esta en la que estamos.

Ahora es tiempo de cuidarse, de comer bien, de disfrutar del ejercicio, de algún masaje y a vivir con otro ritmo.

Tenemos años, nuestro cuerpo nos ha acompañado a lo largo de nuestra vida y somos viejos conocidos.

Ya sabemos cómo reacciona ante algunos excesos y lo que necesita para estar en buena forma.

Nuevamente, hay que adaptarse.

Quizás sea conveniente sustituir la práctica de deportes enérgicos por la de otros que se ajusten a nuestras posibilidades actuales.

En otros casos, puede ser **el momento de empezar.**

Empezar a moverse, a comer, por fin, de un modo saludable, de cuidar el aspecto...





El saber de las mujeres

Nuestras vidas nos han dado muchas oportunidades de aprendizajes singulares, importantes para vivir y disfrutar la etapa que tenemos por delante.

No podemos ni debemos renunciar a todas las fortalezas que nos ayudan a vivir como deseamos y todo lo que hemos aprendido en nuestras vidas lo son.

Nuestro **esfuerzo y dedicación** han permitido que nuestras casas funcionen, que nuestros hijos crezcan.

Muchas de nosotras hemos trabajado y hemos sabido atender a necesidades laborales y también domésticas.

Sabemos, entonces, que somos capaces de desenvolvernos en una multiplicidad de entornos y de situaciones y que lo hemos hecho con habilidad y fortuna suficientes para haber llegado a este punto, en el que ahora estamos.

Hemos aprendido a apreciar el valor de lo que tenemos y a poner en tela de juicio lo que considerábamos verdades como templos.

Sabemos que nos adaptamos a los cambios.

Sabemos que tenemos y que podemos seguir cambiando, mejorando.

Aprendizajes todos que no se aprenden en la Universidad, ni en cursos, sino afrontando situaciones nuevas, resolviendo problemas, viviendo.

Sabemos que el lugar de las mujeres ha evolucionado de manera que jamás habrían podido imaginar nuestras madres o abuelas y que tenemos muchas puertas abiertas para hacer cosas que nunca pensamos que estarían a nuestro alcance.

Para muchas, casi todas, se abre la posibilidad del tiempo libre. Las posibilidades para utilizarlo, como hemos sugerido a lo largo de este libro, son infinitas. No hay una opción mejor que otra.

¿Cuál es la tuya?



El Instituto de mayores y Servicios Sociales No comparte necesariamente las opiniones y juicios expuestos, y en ningún caso asume responsabilidades derivadas de la autoría de los trabajos que publica.

Catálogo General de Publicaciones Oficiales

<http://www.o6o.es>

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN:

Imserso

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

believe - believearts.com

Primera edición, 2010

© Copyright Instituto de Mayores y Servicios Sociales

EDITA:

**Ministerio de Sanidad y Política Social
Secretaría General de Política Social y Consumo**

Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso)

Avda. de la Ilustración, s/n. c/v a Ginzo de Limia, 58- 28029 Madrid

Tel. 91 703 39 35 - Fax: 91 703 38 80

E-mail: publicaciones@imserso.es - <http://www.imserso.es>

NIPO Papel: 841-10-060-4 - NIPO (CD-rom): 841-10-059-1 - NIPO (En línea): 841-10-058-6

ISBN Papel: 978-84-8446-130-2 - ISBN (CD-rom): 978-84-8446-131-9

D.L.: BI-2874-2010

IMPRIME: Grafo, S. A.