

Quaders de l'Institut / 8

Biblioteca de Catalunya-Dades CIP

Freixas Farré, Anna, 1946-

Demà més : dones, vides i temps. _ (Quaderns de l'Institut ; 8)

Bibliografia

ISBN 84-393-7095-4

I. Institut Català de les Dones II. Títol III. Col·lecció: Quaderns de l'Institut (Institut Català de les Dones) ; 8

1. Dones de mitjana edat _ Condicions socials 2. Dones de mitjana edat _ Salut i higiene 3. Dones velles _ Condicions socials 4. Dones velles _ Salut i higiene 5. Envel·liment _ Aspectes socials

396

Demà més

Dones, vides i temps

Anna Freixas Farré

© Generalitat de Catalunya

Institut Català de les Dones

© Anna Freixas Farré

EDITA: Institut Català de les Dones

1a EDICIÓ: Barcelona, maig 2006

TIRATGE: 5.000 exemplars

DISSENY: Azúa + Ancochea scp

IMPRESSIÓ: Altés arts gràfiques, s.l.

D.L.:



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

SUMARI

PRESENTACIÓ / 7

La edad, una font de celebració i de fortalesa / 13

Sense gat amagat / 17

La menopausa: una conspiració patriarcal / 21

Gaudir en un cos que respon / 25

Menjar: què, quant i amb qui / 29

Els plaers, els sabers / 31

La sexualitat: un guèiser de felicitat, a totes les edats / 36

Una comunitat de cures / 43

Vincles i relacions / 48

A la fi, soles / 52

La solidaritat en els llinatges femenins / 55

Un moviment social de presència / 62

REFERÈNCIES / 67

AGRAÏMENTS / 69

PRESENTACIÓ

AVUI EN DIA ens trobem immersos en una societat que valora per sobre de totes les coses la imatge, associant triomf social i personal amb joventut i amb un determinat model físic construït sobre la base de la societat patriarcal imperant.

La idea de les dones grans vigent en el nostre imaginari està marcada per aspectes negatius, i associem menopausa amb la pèrdua de la identitat femenina, sense valorar que aquestes dones són portadores de la memòria històrica, dels valors i les capacitats del saber fer quotidià, i que cal aprofitar la seva experiència per construir un nou ordre simbòlic on se les reconegui socialment com a persones de valor.

Hem de deconstruir el model imperant i trobar nous camins per aconseguir que tothom pugui envellir amb qualitat de vida i amb identitat pròpia. Aquest és un repte d'una societat encara hostil a les diferències i a l'envelliment, en la qual, sobretot a partir de la menopausa, es desvaloritza el cos femení. Perquè mirar-se en l'espill de les dones grans que han sabut avançar i transformar els rols

de gènere rebuts és una gran lliçó de la qual totes i tots hem d'aprendre.

Aquestes dones no només van tenir cura de les seves filles i fills, revolucionant els models en educar les filles per tal que poguessin desenvolupar una tasca dins el món laboral, donant així peu a un canvi sense precedents; sinó que també van tenir cura dels seus parents i ara ho fan, en moltes ocasions a contracor, amb les nêtes i nêts. Com assenyala el volum que tenim a les mans, tenir cura és una activitat crucial en el desenvolupament humà, ens configura com a éssers emocionals, empàtics, sensibles a les necessitats de les persones que ens envolten. El treball de cura garanteix una part importantíssima del PIB dels països tal com ho demostren els comptes fets tenint en compte la perspectiva de gènere.

Però les dones es troben sovint condicionades per la configuració patriarcal de les relacions en què han estat socialitzades a l'hora d'acceptar responsabilitats que potser no volen assumir. En moltes ocasions, no es veuen capaces de fer front al rebuig social i a la culpa interna que pot causar aquesta negació d'una tasca tradicionalment atribuïda a les dones com un fet "natural". Aquestes limitacions han de ser desafiades per tal de trobar nous camins per definir l'ésser femení.

Aquest no és l'únic prejudici amb el qual es troben les dones quan es van fent grans. La vellesa ve acompanyada en moltes ocasions per la idea de

solitud, però pejorativament associada amb l'aïllament. Sense deixar de banda el fet que la participació social i la vida activa són pilars fonamentals per a la satisfacció personal al llarg de tota la vida, moltes dones es retroben amb elles mateixes quan, finalment, poden deixar de ser "éssers per a d'altres", com bé apunta Anna Freixas en aquesta publicació. Cal, doncs, recolzar-les en aquest redescobriments d'elles mateixes com a ciutadanes, veïnes, amigues, espectadores i actores de les seves pròpies experiències, desmuntant les bases culturals sobre les quals han estat socialitzades totes les dones.

Això no vol dir que aquestes dones vulguin mantenir-se al marge de la societat que les envolta, ans al contrari, formen grups per expressar les seves inquietuds amb força. L'associacionisme femení entre dones grans és un fenomen que va en augment. Es tracta de grups de dones amb motivacions, reflexions, preocupacions i demandes plurals i diverses, que compten amb tones d'un saber femení útil per poder articular solucions a problemes que reclamen mesures urgents.

Ha arribat l'hora que s'obrin els canals perquè les aigües dels sabers femenins de sempre es desbordin i generin noves vies, noves àrees fertilitzades pel toc de la intervenció creativa de les dones grans, en tots els àmbits del coneixement.

Des de l'Institut Català de les Dones es vol que tothom se senti hereu d'aquesta llarga tradició que

es basa en l'experiència humana, i es doni valor, per tant, a tot aquest conjunt de pràctiques de resolució quotidiana dels conflictes que tan bé saben aplicar les dones grans.

Les dones grans tenen dret a mantenir una connexió amb les noves generacions, de manera que tothom en sortiria beneficiat. La societat en general gaudiria de l'oportunitat d'incorporar al seu devenir aquest saber fer i aquesta saviesa que les dones grans han aportat i aporten, i que han estat, i encara ho són, útils a l'hora d'aconseguir un millor viure per a tothom en tots els temps. I les dones grans mantindrien una idea d'elles mateixes no fragmentada per l'edat, contribuint a una continuïtat intergeneracional en la qual la reciprocitat i la interdependència serien elements enriquidors.

Tal com s'assenyala en aquest llibre, tenim un full en blanc davant els nostres ulls per configurar totes aquestes noves formes que trenquin amb l'homogeneïtat d'imatges de ser grans que hem tingut fins ara, i en les quals moltes de nosaltres no ens reconeixem.

Des de l'Institut Català de les Dones creiem necessari que les veus femenines siguin escoltades i tinguin una representació en l'àmbit social, cultural, econòmic i polític a fi que puguin participar plenament en la construcció d'aquestes noves referències de relació social en les quals totes ens trobarem algun dia, de manera que les nostres necessitats i reivindicacions siguin valorades com corre-

spond i es trenqui amb la tendència social que ens fa invisibles quan deixem de ser joves.

Entre totes i tots hem de convertir la vellesa en una època de dignitat, on sigui reconeguda la nostra identitat i la nostra capacitat de decisió, de manera que puguem deixar a les generacions futures un món al més equitatiu possible.

MARTA SELVA MASOLIVER
Presidenta

A Mamen, Bei, Lali,
germanes, germanes

A Maria Freixas i Bru,
en qui m'emmirallo, *in memoriam*

*“Envellir pertany a tothom,
no sols a unes quantes persones”*

CAROLA WARREN

Estàvem tan entretingudes amb la vida estressant, capbussades en els múltiples rols de la cura, la feina, el cos, les relacions, la política, els aspectes lúdics, que no ens vam adonar dels anys que anaven passant, fins que un rellotge social –la menopausa, les arrugues, la pre-jubilació, etc.– ens va indicar que la vida és breu i que ja n’haviem consumit una part, de manera força inconscient. Vam comprendre, aleshores, que havia arribat el moment de prendre’ns seriosament a nosaltres mateixes i de fer aturar una estona la sínia on giràvem sense parar.

L’edat, una font de celebració i de fortalesa

Som “ancianes per cultura”, diu Margaret Gullette posant en relleu el fet que l’edat és una construcció social que assigna a les persones normes i valors diferents en cada període de la vida. És la cultura, doncs, la que decideix el significat de l’edat i, en conseqüència, el valor que s’atorga a les persones, segons que siguin més o menys joves. En la nostra societat, que és

profundament *juvenilista*, a l'edat més gran se li assigna la invisibilitat; per tant, no és estrany que l'objectiu bàsic de les persones hagi estat negar que envelleixen. No volem tornar-nos transparents.

Les dones estem subjectes, per prescripció social i cultural, a un “envelliment múltiple”, com han assenyalat autores com Susan Sontag i Kathleen Woodward, de tal manera que no sols fem anys i ens acostem a la vellesa sinó que en el nostre cas aquesta aproximació conté elements socialment més negatius que pel que fa als nostres companys. Ells gaudeixen d'un marge ampli de tolerància i d'un enaltiment dels signes de l'edat que els permet comprovar com el seu valor i encís no minven amb els anys, si es jutja per la visibilitat de què gaudeixen en els mitjans de comunicació, en la vida política, econòmica i social i en les possibilitats de què disposen de refer la vida afectiva a qualsevol edat, incloent-hi la vellesa.

Per a les dones, l'ombra de la vellesa treu el nas aviat, i apareixen els primers indicadors en la mitjana edat, amb el marcador sociobiològic de la menopausa. L'ús cultural d'un indicador biològic d'aquest tipus, inexorable, té com a objectiu “posar les coses al seu lloc”; en aquest cas, posar-hi les dones. Serveix per assegurar els papers socials, per marcar-los les funcions reproductives. Per la mateixa raó, els homes no han de preocupar-se. Ells no són dones i, per tant, viuen aparentment lluny d'aquests avatars de la biologia i no han de patir pel deteriorament de l'edat, atès que el seu envelliment transcorre per uns altres camins que tenen a veure amb la seva posició dins el món públic. A més a més, cen-

trant l'atenció sobre l'envelliment de les dones en el cos, es desvia la mirada sobre les condicions socials, econòmiques i emocionals per les quals transiten en aquest període de la vida.

Tot això es produeix encara que avui el curs vital de les dones no estigui compartimentat ni reglamentat com en altres temps. Moltes dones que se situen actualment en la mitjana edat no han seguit el programa sociobiològic habitual. N'hi ha que van decidir viure de manera autònoma i no es van casar, unes altres ho van fer una vegada o més; n'hi ha que han tingut fills i filles, d'altres no; moltes cuiden les nêtes i nêts o els seus mateixos pares i mares; n'hi ha que es van incorporar al mercat laboral i s'hi han mantingut des que eren joves, unes altres el van abandonar per tenir cura de la prole. La diversitat és la norma, per la qual cosa els models antics que assignaven una “edat apropiada” per a les diferents experiències vitals –que havia identificat Bernice Neugarten– resulten avui obsolets. La vida s'ha allargassat; el canvi, la temporalitat, l'efímer configuren la nostra vida quotidiana i, tanmateix, continuem tenint un desconeixement cultural profund sobre l'edat i els seus significats.

Venim d'una societat *edatista* (menyspreadora de les persones d'edat, pel sol fet de ser grans), en la qual les paraules que poden definir-nos, que ens expliquen, que ens situen dins el món, el temps i l'espai, estan carregades d'elements i significats pejoratius. Tenim un problema amb les paraules: no ens agrada que ens anomenin amb termes com ara “ancianes” o “velles” i, no obstant això, ho som. Necessitem validar una narrativa

i un vocabulari a través del qual puguem allunyar-nos del món *juvenilista* i esgotador en què estem immersides, en el qual puguem mostrar amb frescor l'edat i els diversos elements que la identifiquen i, així, fer espai a les diferents experiències que ens construeixen, a la nostra heterogeneïtat. Uns quants assoliments del segle xx que caracteritzen la nostra vida d'avui, com la revolució de la longevitat, el control de la natalitat i la incorporació de les dones al mercat laboral, han canviat moltes de les accepcions socials pejoratives d'alguns termes com ara "menopausa" –com a inici de la fi de la vida sexual i significativa de les dones–, "solteria" –com a estat de dependència i marginació de la dona–, "niu buit" –com a pèrdua de sentit en la vida de les dones–, etc., conjuntures en altres temps definides de manera negativa que avui es llegeixen com a indicadors de llibertat, independència i recerca del plaer, més enllà de la reproducció i la dependència.

Ser dona i ser gran hauria de ser una font alhora de celebració i de fortalesa. Hi ha sectors de la nostra cultura que ressalten només determinats angles, normalment negatius, des dels quals es visualitzen únicament els problemes que les persones grans causen a la societat, sense mirar els que la societat els causa a elles, ni els que tenen l'origen en els arranjaments socials de desigualtat dels quals provenen moltes dones que han viscut vides farcides de carències físiques, educatives, emocionals, socials i econòmiques, que es mostren en la vellesa amb forma de limitació.

Atès el llarg curs vital que ens espera, necessitem inventar noves maneres de pensar sobre l'envelliment,

sobretot per a l'edat gran-gran, i ser capaces d'imaginar un llarg curs vital, que de manera realista s'estengui fins als vuitanta o cent anys, on hi càpiguen totes les diferències i les experiències que poden presentar-se en la llarga i heterogènia vida de les dones. Entre totes podem construir un nou ordre simbòlic en el qual sigui possible pensar i projectar el sentit de la nostra existència, més enllà del pensament binari home/dona, jove/vella, que ens limita i ens difumina des de la mitjana edat, i crear un espai de visibilitat per a les dones que ens estem fent grans, a través d'un moviment social de presència, com veurem més endavant.

Viurem molts anys. No podem imaginar el futur com un mar de tenebres. No ha de ser així per força. L'experiència de ser gran i dona és múltiple, i inclou uns elements d'avantatge i uns altres de desavantatge; en qualsevol cas es tracta d'aconseguir un equilibri, per al qual podem fer-hi per part nostra. Sobretot perquè en el disseny del futur té molt a veure el present, com vivim avui. Viure tants anys exigeix que ens preparem per participar i gaudir d'una cursa de llarg recorregut.

Sense gat amagat

La relació que les dones tenim des de joves amb els nostres cossos té molt a veure amb la manera en què podrem gestionar més endavant l'envelliment. El cos adquireix significat i espai social a través de pràctiques i valors culturals que en la nostra societat atorguen una connotació pejorativa i desvaloritzada al cos femení a partir de la menopausa. En els mitjans de comunicació, en la vida pública i social, gairebé no podem

trobar models de dones grans atractives, amb vides significatives i interessants, que resultin un estímul en el procés d'apropiació i redefinició del cos, la bellesa i la sexualitat de les dones en la vellesa.

Las imatges culturals ofereixen un retrat molt negatiu de les dones grans, retrat que les mostra com éssers que han perdut els encants femenins i tot atractiu sexual. Aquesta representació del cos de les dones, molt evident en els mitjans de comunicació, contribueix al sentiment d'insatisfacció corporal que experimenten normativament totes les dones de la nostra cultura, des d'edats molt primerenques. Es creen unes identitats opressives que inclouen idees *edatistes* i sexistes, com són que les dones grans no poden ser atractives i que han de fer l'impossible per mantenir-se joves, per tal d'agradar els homes. Es considera natural i evident que amb l'edat les dones perden la bellesa i no es reconeixen els diferents tipus d'atractiu de les dones grans d'avui. La negació de la bellesa de l'edat és una font d'assetjament moral en una cultura en què la bellesa femenina és una mesura de valor social i de cotització sexual: si l'atractiu físic de les dones es vincula a l'atractiu sexual i quan som grans no podem ser guapes, per tant, no podem tampoc tenir sexe. Si no és que ens disposem a desafiar aquestes limitacions i trobem camins per definir, dissenyar i acceptar el nostre cos.

La insatisfacció corporal femenina la podem explicar, en part, a través de la teoria de la cosificació de Barbara Fredrickson i Tomi-Ann Roberts, les quals argumenten que una conseqüència de ser dona en una

cultura que sexualment cosifica el cos femení –a través de la mirada masculina– és que les nenes i les dones se socialitzen en la interiorització de la perspectiva d'un observador extern del seu jo físic. Per la qual cosa aviat comencen a tractar-se elles mateixes com un objecte per ser mirat i avaluat, en un procés d'autocoscificació caracteritzat per un seguiment constant i obsessiu de l'aparença exterior del cos, de tal manera que les dones acabem que no som capaces d'avaluar el nostre propi cos i de veure'ns nosaltres mateixes. Aquest malestar amb la imatge corporal femenina es manté estable al llarg de la vida, atès que si bé la nostra figura canvia amb els anys, el model normatiu de bellesa que tenim al cap roman ancorat en l'estètica del cos de les dones joves (i primes).

Quan ens fem grans i el nostre cos continua el seu programa evolutiu i, per tant, canvia, la interiorització de la perspectiva d'un observador extern ens porta a un augment dels sentiments de vergonya i ansietat sobre el cos i l'aparença. Tot i que les dones, a mesura que envellim i sexualment els nostres cossos es fan menys objecte d'observació externa i relativament invisibles, podem també aprofitar l'oportunitat per desprendre'ns d'aquesta perspectiva interioritzada de l'observador sobre nosaltres mateixes, donar menys importància a l'aparença física dins d'aquesta escala de valors i validar un nou model de bellesa que no ens oprimeixi i ens permeti fer unes quantes riallades amb l'anatomia canviant i capriciosa. Des d'aquesta nova llibertat podem mirar d'elaborar una construcció diferent sobre la bellesa i l'atractiu, que compagini l'acceptació

interna d'un cos canviat amb la necessitat d'un reconeixement extern del nostre cos vell, també bonic. Per què no?

Al cap i a la fi, sembla veritat que sentir-se atractiva resulta central en el procés d'identitat femení, de manera que les dones es preocupen més que els homes pels efectes de l'envelliment en l'aparença pròpia. Des de jovenetes, hi ha elements com ara sentir-nos *sexis*, físicament en forma i bé de pes, que ens fan sentir felices, perquè pensem que agradem, perquè ens agradem a nosaltres mateixes i, a més, perquè ho considerem com un indicador clar que tenim un cert control sobre el nostre cos. Aquests tres elements –*sexí*, en forma i prima– es mantenen al llarg de la vida com components bàsics del sentiment de felicitat en les dones de totes les edats; tanmateix, i curiosament, la felicitat de les dones de més edat depèn poc de la seva condició física o del seu pes –que han anat acceptant més o menys a contracor–, i és el sentiment sobre el seu atractiu sexual el pronosticador més significatiu de la seva satisfacció. És a dir, com més sexualment atractives es consideren, més felices són. Si sentir-nos *sexis*, és a dir, si sentir que agradem a unes i altres pot ser un recurs valuós per a la felicitat, caldrà posar mans a l'obra.

No cal que ens disfressem per aconseguir l'acceptació de les generacions més joves, per ser reconegudes socialment com a persones de valor. “Fer-se passar” per jove exigeix un cansat procés d'emascarament –una cosa que també ocorre en altres grups socials que amb això miren de fer veure que formen part d'un

sector més afavorit–, a més que és una mostra fefaent que ens hem deixat vèncer pels estereotips socials i, sobretot, és una cosa que ens debilita internament, en la mesura que, com diria Gloria Steinem, “portem un secret que ens turmenta”. D'altra banda, fer-nos passar per joves és poc probable que ens atorgui significat i objectius satisfactoris en la segona etapa de la vida; mereixem atorgar més respecte al fet que som grans. Podríem mirar de convertir la vellesa en una època de dignitat i reconèixer-nos internament i externament, a través del nostre propi respecte, pel cos nostre, per l'ésser nostre, per la saviesa nostra.

La menopausa: una conspiració patriarcal

Quan parlem de 'dones i envelliment', la menopausa apareix com per art d'encantament. La construcció de la menopausa com un “indicador social de l'envelliment” fa que les dones tinguem una data concreta per plantejar-nos, i fins i tot per sentir, el fet d'envellir. No podem distreure'ns, doncs. Disposem d'un senyal clar que ens recorda que el temps passa. Si ens ho mirem bé, tampoc està malament i es pot aprofitar com una oportunitat per fer un cop d'ull a la nostra vida, que ara com ara ja ens fa prou falta, i, entre totes, dur a terme algunes revisions, de manera que, més enllà del discurs del deteriorament i la asexualitat, puguem situar el significat profund que aquesta transició pot tenir en el nostre benestar psicològic i emocional i també en el nostre cos i, sobretot, disposar-nos a gaudir-ne.

El fet que avui a les dones ja no se'ns defineixi exclusivament a través de la nostra capacitat reproductora,

implica una transformació social i cultural de gran abast, en la mesura que ens permet definir-nos com a éssers humans, que participen en una vida social complexa, que ocupen posicions diverses, entre les quals s'inclou la funció maternal, però sense que sigui l'única que ens atorga sentit dins el món. Per tant, la menopausa deixa de comportar "el començament del final" i es planteja com un moment evolutiu natural que indica que no ens quedarem embarassades, que deixarem de tenir un cos cíclic i que les nostres reserves de ferro es recuperaran de manera notable i, amb això, el nostre estat d'ànim. Agafem les regnes del nostre cos. L'enhorabona!

La menopausa, que comença molt abans que se'n vagi definitivament la regla, és un llarg període de temps, de durada indefinida, en què el nostre cos se situa, finalment, en una nova fase fisiològica, que inclou el cessament de l'ovulació i el descens dels nivells hormonals. Quan hi arribem ja estem avesades al fet que les nostres altres "emes" (menstruació, maternitat) ens hagin convertit en éssers medicalitzables, amb la qual cosa quan se'ns intenta convèncer que, també en aquest cas, necessitem ajuda mèdica –"com vols anar amb carro, si pots anar amb un Mercedes?"–, deia un afamat ginecòleg a una amiga meva que mostrava una ferma oposició a posar-se els pegats–, tenim ja una àmplia experiència i unes quantes estratègies de resistència.

Hi ha un gran negoci organitzat al voltant dels nostres cossos; especialment quan s'introdueix, com aquell qui no vol, la idea que determinats tractaments ens aju-

daran a mantenir la feminitat. En realitat, hi ha una associació mental demolidora, segons la qual la menopausa implica la pèrdua de l'ésser femení –de la *donatitat*. Què som aleshores, si "ja no som dones"? Alguns tractaments, en aquesta línia, apel·len a altres elements igualment degradants, com la idea que gràcies a ells ens mantindrem joves, amb la pell estirada, pits turgents, ossos d'acer, cors a prova de vida quotidiana, etc. És a dir, sembla que no es pot arribar a la menopausa i ser bonica, madura, sana..., i, no cal dir-ho, ser dona.

Tenint en compte la resistència que moltes dones han anat mostrant vers els tractaments farmacològics de la menopausa i el creixent nombre d'informes científics que posen en qüestió els seus beneficis, presentats a so de bombo i platerets durant les dues darreres dècades, veiem que en els últims temps la retòrica que posa l'accent en els avantatges de "retenir la feminitat" ha evolucionat cap a un discurs més subtil, que apel·la al manteniment de la salut. Aquest és un argument més intel·ligent i més difícil de desmuntar, perquè la salut és un tema que interessa certament les dones. Tanmateix, podem demanar-nos què és el que necessitem en termes de salut en la mitjana edat i si es requereix la ingestió universal d'hormones. En aquestes hores del discurs feminista ja no pretén ningú convèncer-nos perquè siguem "femenines per sempre", sinó que se'ns convida a viure d'una manera pretesament més saludable i "més sàvia" –ingerint hormones, per exemple.

En aquest moment del nostre cicle vital és freqüent que ens trobem dues posicions mèdiques que de fet

no són gaire diferents: una, la que decideix que tot el que ens passa o tot allò de què ens queixem és dins el nostre cap, i ens afarta d'ansiolítics i antidepressius; i una altra, la que afirma que tot és dins les hormones i ens en recepta a totes, indefectiblement. És ben clar, o “tenim els nervis de punta”, o “hi tenim les hormones”. Totes dues posicions igualen menopausa a malaltia i no conviden les dones a prendre part activa en el procés ni a analitzar quines són les llums i les ombres d'aquesta vivència; quines se situen dins el cos i en les hormones i quines en la conjuntura vital i emocional, i com volem passar-la. Malgrat tot, avui podem trobar ja algunes professionals que consideren la menopausa com una condició natural i normativa en la vida de les dones –atès que si aconseguim arribar a viure mig segle totes la tindrem, afortunadament– i ens aconsellen en conseqüència.

Els canvis hormonaals que comporta la menopausa –també vam tenir canvis hormonaals importants en la menarquia, però sembla que no interessaven ningú en aquell moment– produeixen diversitat de simptomatologia. Per a algunes dones aquest és un trànsit sense pena ni glòria, la regla desapareix sense fer soroll; per a unes altres, els efectes de la variació dels nivells d'estrògens generen incòmodes fogots, cefalees, molèsties als pits, fluctuacions en el desig sexual, augment de pes, etc. La intensitat d'aquestes experiències varia de manera molt important d'unes dones a unes altres. N'hi ha que experimenten fogots lleus, que gairebé no els fastiguen, altres pateixen un ventall de malestars que fan d'aquesta transició un període molest i preocupant.

Una bona part d'aquests inconvenients solen ser temporals i desapareixen tots sols en un període breu de temps i, per descomptat, poden moderar-se força a través de la dieta, amb l'exercici físic i, sobretot, introduint canvis en l'estil de vida –menys estrès, més moixaines, nova mirada. És una llàstima que el nostre excel·lent sistema de salut no destini el temps necessari per dur a terme una intervenció integral en el cas de la menopausa, que convidi les dones a agafar les regnes del seu cos i de la seva salut en aquest moment important de la vida; un consell que es dugui a terme partint d'una consideració holística del nostre ésser, que inclogui la salut física, emocional, psicològica i social. Les dones, que històricament hem sabut tenir cura de tota la resta, aprendríem amb facilitat a avaluar-nos seriosament en aquesta transició vital en què un bon nombre d'altres conjuntures estan també invitant-nos a fer un alto en la voràgina en què estem submergides. Però per a això cal donar-se permís i algú ha de fer-ho.

Gaudir en un cos que respon

La salut, a mesura que ens fem grans, es converteix en una de les fonts importants de preocupació, perquè en depèn el nostre benestar i la capacitat per participar en la vida social i comunitària. Necessitem estar bé per poder posar en marxa els nostres projectes, per gaudir del nostre cos, per mantenir els vincles que donen sentit al nostre dia a dia. La comunicació, l'expressió de les inquietuds i de les expectatives, millora la nostra salut física i mental. És de veres que de vegades no resulta fàcil, per la poca disponibilitat que mostren les i els pro-

fessionals de la salut a proporcionar-nos informació, fins i tot la més elemental: quines són les conseqüències del tractament o de la prova diagnòstica proposada, si es tracta d'una cosa dolorosa, si hi ha altres alternatives; tant pel poc temps de què disposen en la sanitat pública, certament, com pel convenciment que alguns tenen de la seva saviesa omnipotent, que no volen veure qüestionada per una pacient crítica, no conforme amb el fet que la despatxin sense les explicacions pertinents. Ha arribat l'hora, doncs, en què podem atrevir-nos a plantejar els nostres dubtes, expressar les nostres opinions, manifestar les nostres preferències amb relació al que se'ns proposa, de manera que puguem prendre les nostres decisions. El cos és nostre.

Per a les dones, cuidadores sempiternes, la salut ha sigut un tema central, especialment l'aliena. N'hem parlat tota la vida, en cada etapa hem compartit amb les nostres mares, germanes i amigues les preocupacions que corresponien als assumptes de la salut pròpia i aliena que ens ocupaven a cada moment vital. Tanmateix, ara que ens fem grans no sabem com expressar les nostres inquietuds relatives a la salut i el cos, perquè no volem contribuir a la idea cultural que la gent gran parla de xacres.

Compartir amb altres dones les experiències corporals i les diverses estratègies possibles de salut és una pràctica benefactora físicament i anímicament, de més a més que contribueix a anar emplenant el mapa de ruta de les joves quan imaginem i pensem en el futur, de manera que puguem veure'l no pas com un naufragi, sinó com una regata en la qual cadascuna hi posa

alguna cosa per arribar a bon port. En sabem molt poc sobre la salut i l'experiència corporal de les dones grans. Probablement escoltar-les i avaluar la seva vivència ens podria servir per afrontar amb menys por aquella pantalla blanca amb què ensopeguem quan pensem en com ser grans i sentir-nos bé.

De vegades, els nostres cossos fan vaga, amb la qual cosa ens demostren que són savis, que no és veritat que puguem carregar-nos-ho tot a coll, i ja que no semblen disposades a posar fre a tanta activitat i entrega, arriba un dia que es planten. Ens diuen que estan esgotats, farts de córrer amunt i avall. Per això som les que més consumim ansiolítics i antidepressius. Què ens passa? El malestar de les dones, lúcidament definit per autores com Betty Friedan i Mabel Burín, és una de les incògnites més grans per a una bona part dels i de les professionals de la salut que ens miren com maquinàries exclusivament fisiològiques, sense adonar-se que el que ens falla és justament la nostra vida de màquines. La interpretació mèdica que les queixes de les dones es deuen a l'ansietat o a la hipocondria és una manera d'emascarar el seu desconeixement o desinterès sobre la complexitat de la vida de les dones. No és estrany que per a una bona part de la classe mèdica les queixes de les dones siguin un malson.

Les persones experimentem de manera diferent el que ens produeix benestar. No hi ha una explicació única, però sembla clar que tant el malestar com el benestar tenen un component contextual important, és a dir, depenen de les circumstàncies de vida de cadascuna. Les diferents conjuntures personals que ens

caracteritzen, com l'edat, el sexe, la cultura, l'estatus socioeconòmic, fan que en moments determinats sentim més o menys felicitat, pau, eufòria, plaer, confort. De tal manera que quan percebem que els esdeveniments importants no ultrapassen la nostra voluntat o la nostra capacitat per intervenir-hi, llavors la nostra autoestima millora, experimentem més energia i augmenta la nostra possibilitat d'actuar amb eficàcia sobre el que ens envolta. És a dir, tenim un control més gran sobre la nostra vida. Som, doncs, més felices.

La mitjana edat sol ser una bona oportunitat per experimentar un "control en alça". Ha arribat el moment que podem començar a qüestionar alguns dels hàbits i activitats de la nostra vida anterior i posar la nostra pròpia mesura sobre aspectes que configuren el nostre benestar de cada dia, com menjar, dormir, l'exercici físic, el temps –tot això, fins ara, tan lluny de nosaltres. Avui és possible pensar-hi en primera persona, per la qual cosa esdevenen una font de llibertat. Llibertat de fer el que volem –no el que convé a altres persones–, de menjar el que necessitem –què, quant i amb qui– i de triar el ritme i espai del nostre somni. Podem, al capdavant, planificar la nostra vida i el nostre temps. Tot el que hem après en la nostra experiència, amb la nostra saviesa personal i col·lectiva, ho podem incorporar al projecte vital que comencem a dissenyar, i des que ens hi hem situat al bell mig sembla que tot va més bé. Hem desplaçat l'eix del control i ara deixem que cadascuna s'espavili i assumeixi la seva vida com a pròpia. Estem encantades de conèixer-nos. La nostra salut física i mental, la nostra mirada, ara llueixen.

Menjar: què, quant i amb qui

Una de les preocupacions importants en aquesta etapa del cicle vital es relaciona amb l'alimentació, que esdevé un tema central com a font de salut i en gran mesura perquè es relaciona de manera força directa amb aquella tendència persistent a engreixar-nos que tenim ara. Històricament les dones hem renunciat a menjar-nos el tall –quan ens feia més falta–, de tal manera que la ferropènia ens havia afeblit fins a extrems insostenibles, els cabells ens queien a manyocs i el que en quedava apareixia esclarissat i apagat; les taquicàrdies ens tenien literalment amb l'ai al cor i el cansament ens acompanyava de dia i de nit. Hem menjat, doncs, per sota de les nostres necessitats, la qual cosa no vol dir pas que hàgim menjat poc. No, però sí malament, i ara, en plena meitat de la vida, ho paguem. Només cal que fem un cop d'ull al nostre cos i al d'una gran part de les nostres iguals, per adonar-nos que ens hem alimentat i cuidat fatal.

Molts greixos, hidrats de carboni i poc aliment. Molt menjar social a la taula col·lectiva, en la qual les racions al final són excessives per a les nostres necessitats actuals, que són molt minses respecte a les d'altres temps, sobretot perquè el nostre sistema endocrí ha començat a cremar menys, i tot el que mengem de més es va acumulant dins el nostre cos en forma de tous diversos de cintura cap avall. Ha arribat, doncs, el moment de fer un canvi radical en la nostra alimentació. Menjar menys, molt menys. Menjar la meitat. Prendre una alimentació sana, variada, mesurada, en la qual aprenguem a llegir els signes de sacietat i inge-

rir només allò que necessitem i, sobretot, el que desitgem. Una cosa que sovint resulta difícil perquè amb el menjar paguem moltes de les insatisfaccions, ansietats i temors que conformen l'estrès vital que ens acompanya en aquesta etapa de la vida.

Totes les persones augmentem de pes al llarg dels anys, podríem dir que ens fem “progressivament pesades”; per tant no ens ha d'estranyar que moltes dones grans facin dieta; per bé que els trastorns greus d'alimentació que afecten moltes dones en l'adolescència disminueixen a partir de l'edat adulta. La lluita contra el cos no ens la prenem de la manera tan perillosa amb què algunes joves solen emprendre-la amb el seu. Tanmateix, ens preguntem per què els innombrables règims als quals ens sotmetem, miraculosos segons la publicitat, no aconsegueixen estabilitzar-nos el pes. De fet, les dietes no funcionen, en part, perquè, dissenyades des de fora, d'antuvi es plantegen com una negació del desig, en aquest cas del desig de menjar alguna cosa concreta. Hi ha dietes que ens infantilitzen fins a extrems increïbles: ens donen permís per menjar alguna cosa, però només si hem sigut bones noies. Són una manera més de sotmetiment, ens retrotrauen a la submissió, a l'obediència, i indefectiblement a la trampa, a continuar posant en pràctica les estratègies de les oprimides, en les quals som expertes. No ens apropem al nostre cos, no ens atorguen el comandament del control sobre nosaltres i els nostres desigs; no respecten les nostres necessitats, ens duen al desplaçament dels plaers. Mirem, un cop més, d'escapar-nos-en. M. Luz Esteban ho expressa així:

El control del cos a través de dietes, exercici físic i un tractament concret de la sexualitat esdevé un control social molt eficaç en què s'articulen aspectes socials, externs, individuals i interns: les persones són regulades des de fora, però elles mateixes esdevenen protagonistes directes d'aquest control. (p. 101)

Si fóssim capaces de plantejar-nos una altra estratègia, en la qual siguem nosaltres les que agafem les regnes de la nostra alimentació i aprenguem a escoltar les nostres necessitats, probablement aconseguirem el mateix, o més, però sobretot ho farem des d'una decisió personal, sabent que som nosaltres mateixes les qui hem establert la mesura del que volem menjar, què, quant i amb qui.

Els plaers, els sabers

Ara disposem de molt més temps lliure. Podríem dir que és la primera vegada en la nostra vida que podem decidir què fer-ne, i, no obstant això, la nostra llarga existència com a éssers *en-altrisats*, com a éssers-per-a-d'altres, fa que ens hi sentim incòmodes. Érem expertes en el temps fragmentat, a fer cinc coses alhora, amanides amb interrupcions; tanmateix, ara el temps discorre de manera lineal i de vegades podem sentir que ens falta “món” per farcir-lo. Hem d'aturar-nos per decidir què fem amb la vida i amb el temps que de sobte tenim a la nostra disposició, com un regal inesperat. Com dotar-lo de sentit i fer-ne una font de felicitat, un antídoto contra la depressió.

Les dones –sense suport per part de la societat i malgrat la forta resistència dels nostres companys de viat-

ge— ja fa uns anys que hem començat a fer els passos necessaris per canviar les nostres vides, o almenys per redefinir els manaments que ens feien tan poc felices. N'hi ha que emprenen nous i interessants reptes que les obliguen a posar en marxa maquinàries encarcades per la falta d'ús, adquireixen nous coneixements, noves habilitats; gaudeixen de nous plaers. A hores d'ara, moltes hi arribem amb els nostres sentits força despistats, poc acostumats a rebre una atenció especial. Ens han servit per acaronar els nostres éssers estimats, per tastar si el dinar estava al punt, ensumar si s'escapava el gas, alçar-nos a la nit al més petit requeriment o comprovar que tot estava en ordre; però no els hem fet servir com a fonts de sensualitat, entesa com la capacitat per gaudir dels plaers experimentats a partir dels sentits, per proporcionar-nos plaer i benestar, per apropar-nos a nosaltres mateixes.

Tots els éssers humans tenim una “necessitat de pell”, una necessitat de contacte físic, igual com quan érem petites, que ens recorda que estem vives i connectades. Necessitem tocar i ser tocadés. Cosa que de vegades pot resultar difícil, quasi impossible, quan ens fem grans i no hem legitimat el nostre desig de contacte, no tenim una parella o “amistats tàctils” i no sabem ni tan sols la falta que ens fan. Al marge de l'efecte benefactor de contactes més íntims i personals, dels quals parlarem més endavant, em sembla necessari destacar l'experiència corporal que en aquest moment de la vida pot proporcionar el massatge. El massatge sensitiu pot ser una important font de plaer, ens pot retornar la connexió amb el nostre cos, que

teníem tan oblidat, tan ocupades com estàvem en la vida professional i en el sosteniment de la felicitat de la nostra gent. De fet, moltes dones, per raons diverses, quan ho descobreixen i constaten els beneficis que té sobre el cos i l'ànim, se'n fan més o menys addictes. Cada mes o cada quinze dies es permeten aquesta font de benestar, un cop superats els prejudicis culturals que ens envaeixen sobre el fet de tocar i ser tocadés. Tants anys de repressió no passen debades.

Efectes benefactors similars es produeixen amb altres activitats que posen en el centre de l'atenció el nostre cos, com el tai-txi, el txi-kung, el Pilates, i fins i tot determinades formes de gimnàstica de manteniment, que ens ajuden a evitar posicions dolentes i ens recorden que hem de pensar en el nostre cos i que si el col·loquem bé els ossos no ens fan tan de mal i, a més, evitem acabar com un clau de ganxo, mirant a terra. Els nostres músculs, contrets de tant obeir, es van deixant anar, les toxines acumulades es van escampant. Aquestes activitats ens enforteixen i alhora ens relaxen. És gràcies a elles que anem mobilitzant de mica en mica els recursos ocults del nostre cos i, en la mesura que ens connecten el cos amb la ment, ens retornen un sentiment autoperceptiu de gran valor. Ens milloren el cos posant-hi la ment al centre.

Així, a poc a poc, anem convencent-nos col·lectivament i individualment que ha arribat l'hora de moure i sentir el cos. En totes les ciutats veiem que moltes dones de mitjana edat surten a caminar. Ho fan soles o acompanyades d'altres caminadores conjunturals, en silenci o conversant, dedicades a posar ordre en la

facilitat per engreixar-se que ara ens acompanya, en aquella tensió arterial que s'entesta a pujar tot i que hem disminuït la sal a una ínfima quantitat, o, senzillament, per sentir-se vives. Dones que es llancen a la piscina, literalment, gairebé sense saber nedar, i dia a dia fan progressos a l'aigua, aprenen a surar, a respirar, a desplaçar-se, i comproven que els músculs s'entonen i els ossos concedeixen una treva als dolors que fins al moment semblaven irremeiables. Gimnastes tardanes, ens embranquem amb les màquines i les bicicletes i aquí ens desafiem dia a dia, hi apliquem més temps, més dificultat, més velocitat, i descobrim el plaer de les endorfines que ens produeix aquest tipus d'exercici. Ens millora el to muscular, els ossos sostenen més bé el nostre esquelet, caminem més lleugeretes, ens cansem menys i tenim més ganes de bromes i rialles. Ens sentim clarament més bé. El cansament i l'exercici físic que coneixiem fins ara eren font de depressió, no de plaer.

Hi ha dones que decideixen fer punt, o tricatatge, no com abans, que ho fèiem com una contribució més a l'equilibri familiar: ara es planteja com un repte personal, pel gust que ens proporciona dur-ho a terme conversant amb altres o simplement deixant passar el temps, al costat de la televisió o la ràdio. Pel plaer mateix de fer-ho. Altres fan escultures i pinten, descobren, meravellades, que un món de personatges i formes esperaven l'oportunitat de néixer i mostrar-se a través de les seves mans i la seva mirada. Generen cosos, figures i expressions que desconeixien que tinguessin entre els dits i s'adeliten en aquella creació

que no té cap altre objectiu que l'immens plaer i sorpresa que proporciona.

La universitat de gent gran s'ha convertit en un espai de coneixement, utilitzat per dones de mitjana edat i grans que hi acudeixen amb el fi d'ordenar-se els sabers i enriquir-se el present, aparellant-lo amb nous horitzons en els quals ocupar el cap i el temps. Altres activitats d'interès, com els tallers de lectura i escriptura, són espais en què, a més d'iniciar-nos en autores i autors que ens ofereixen viatjar a espais vitals i experiencials, s'hi escriuen contes, poemes i biografies, en els quals es bolquen emocions, records, penes i somnis. El taller literari permet plasmar les emocions emmagatzemades i és una vàlvula d'escapament per fer aflorar frustracions antigues i relativitzar fets dolorosos.

En aquest punt em sembla d'interès remarcar la necessitat d'adquirir les habilitats necessàries per utilitzar internet i el correu electrònic, amb la mateixa facilitat amb què avui fem servir el telèfon, com a mitjans per mantenir-nos comunicades amb els nostres éssers estimats, informades de les últimes notícies; per poder solucionar tràmits burocràtics i mantenir la nostra condició de ciutadanes actives, que participem en la vida de la comunitat, tranquil·lament des de casa nostra. No és una qüestió d'edat, de ser-hi a temps o no; n'hi ha prou a desitjar-ho i a emparar-se dels mitjans per tenir-ho a casa o al cibercafé de la cantonada. A través de la xarxa podem resoldre molts afers, fins i tot consultes relatives a la salut, i participar en fòrums d'opinió i de divertiment. És una manera de conèixer persones noves, amb

les quals mantenir afectes diversos, relacions complexes, fins i tot sexe virtual. En determinats moments pot ser una manera d'evitar l'aïllament derivat d'algunes limitacions físiques o espacials. Internet és una gran plaça pública que entreté, allunya la soledat i ens vincula, des de l'espai privat. És estimulante, distret i divertit. A més, ara amb la telefonia IP podem parlar per telèfon de franc a través de l'ordinador, sense que la raquítica pensió posi límits al desig nostre de comunicació. A totes les llars hauria d'haver-hi connexió a internet: animem les nostres amigues que s'hi endin-sin, que ho facin servir i ho coneguin. És fàcil.

La sexualitat: un guèiser de felicitat, a totes les edats

La sexualitat és un espai de comunicació íntima que ens proporciona un intens sentiment de felicitat, a totes les edats. Tanmateix, quan ens anem fent grans, la sexualitat s'albira com un dels terrenys més hipotecats de la nostra existència, més incert fins i tot que la nostra situació econòmica –que gràcies a l'erràtica trajectòria emocional i financera que ens ha caracteritzat com a generació ens ha deixat en l'edat més adulta amb la caixa tremolant.

Vivim en una societat a la qual molesta que les persones grans es comportin com a éssers vius i anhelants, que mengin de gust i amb delit, que tinguin sexe, que opinin, que es queixin i reclamin; en definitiva, li incomoda que visquin i exerceixin la condició activa de ciutadania i que mostrin el desig de gaudir dels elements agradables de la vida. Una societat que s'estima més que les persones que no són joves passin

desapercebudes al màxim, que es conformin –i es mostrin contentes!– amb les engrunes que els donen, que no duguin roba cridanera, que mengin poc i sense capricis i, sobretot, que no mostrin desigs sexuals i afectius. Fora queixes, idees, propòsits i passions.

Hi ha moltes coses de les quals no es parla, certament, a totes les edats. La sexualitat n'és una, però quan es tracta de la sexualitat de les dones grans el mutisme és total. La sexualitat és un plaer motivant –addictiu, podríem dir– que, com més es practica, en més bones condicions ens situa per gaudir-ne en el futur, per la qual cosa tenim més probabilitats d'arribar a ser unes ancianes amb sexe incorporat –en solitari o en companyia, què hi fa. Dependrà de la nostra llibertat per concedir-nos-ho.

Probablement les joves generacions, per a les quals el sisè manament i l'anticoncepció no han comportat cap malson, arribin a l'edat adulta amb una relació diferent de la nostra amb el seu cos i amb el desig sexual, en la qual privi la sensualitat i la tranquil·litat. No és el nostre cas. Nosaltres arrosseguem la síndrome de la carència (necessitem de tot i molt) o de la castració (“Ah!, però existeix l'orgasme?”). Tot això gràcies a la doctrina astringent de l'església catòlica, les amonestacions rebudes en les escoles religioses i l'educació d'unes mares i pares amb por i sense informació que ens han dut a identificar plaer amb pecat i a evitar qualsevol iniciativa sexual que ens pogués portar a ser confoses amb les “males dones”.

Els estudis sobre sexualitat en l'edat madura solen partir de conceptes androcèntrics i *juvenilistes*, que cen-

tren l'interès en quantes vegades, com i amb qui –com quan ens confessàvem en altres temps. No s'interessen pels canvis positius, per les vivències i emocions noves, pels desigs no anomenats; per tot el que ara esdevé una font de satisfacció, com el sexe més calmat i tranquil, les abraçades, els petons, la caloreta corporal, el contacte pell a pell, les carícies, la proximitat en la relació, la masturbació; tot més enllà de l'estricta genitalitat tan cotitzada.

Ens costa identificar els punts forts de la sexualitat en aquest moment vital: com ara que, afortunadament, ja no ens quedarem embarassades, per la qual cosa podem gaudir-ne molt més; que la davallada en el desig no té gaire a veure amb nosaltres, sinó amb la falta d'inspiració i interès que ens produeix l'altra part, ancorada en una sexualitat repetitiva, insulsa i poc estimulante; i que, tot sovint, aquesta disminució en l'apetència sexual és una cosa conjuntural, una cosa que fluctua i que depèn en gran mesura del permís que ens donem per viure el desig, fer-li espai i posar en marxa mecanismes per satisfer-lo.

Ja no som una societat de persones en parella. Al voltant nostre trobem tota mena de relacions, amb estabilitats i arranjaments de vida diferents i plurals, que ens indiquen que les pràctiques de sexualitat han evolucionat. I atès que les dones que viuen vides no tradicionals al voltant nostre semblen d'allò més normals i felices, podem deduir que, a poc a poc, hem sabut construir espais de sexualitat satisfactòria, més enllà del matrimoni de tota la vida, que era l'únic que ens autoritzava la sexualitat oficial.

L'expressió de la sexualitat canvia amb els anys, se sensualitza, més enllà de les urgències d'altres temps. En l'edat gran es planteja com una continuïtat respecte a com va ser la nostra sexualitat en altres edats i es relaciona íntimament amb les idees i creences que en tenim, amb les llicències que ens hem concedit. La vivència i pràctica de la sexualitat, a partir de la mitjana edat, està en gran mesura condicionada per elements que no solem posar a la balança: com el significat cultural de la menopausa, la qualitat de la relació de parella, la interiorització de l'heterosexualitat obligatòria, l'assumpció d'un únic model de bellesa, la llibertat interior i les pràctiques d'autoerotisme, entre altres. Tot i que potser el més important cal buscar-ho en l'animadversió social cap a la sexualitat de les persones grans, especialment de les dones. Aquest fort prejudici nega el dret de les grans al plaer i al desig sexual, les considera asexuals per naturalesa i reprova qualsevol iniciativa o pràctica en aquest sentit, per la qual cosa esdevé una profecia d'autocompliment, de tal manera que ja ni ho intentem, en gran mesura perquè ens resulta difícil afrontar les conseqüències socials d'aquest desprestigi.

Les expectatives culturals i les creences personals relacionades amb la menopausa són elements sobre els quals pivota una gran part del nostre futur sexual. Ens fan pensar que amb el cessament de les regles hem arribat al "començament del final", que "ja no servim" per al sexe o, simplement, que "ja no som dones" –identifiquem reproducció amb plaer. La devaluació social de les persones grans comporta una percepció negativa de la menopausa i una sobrevaloració

de la seva incidència en la sexualitat, en minvar –no pas desaparèixer– la lubricació o variar la intensitat del desig. Algunes de les dificultats amb què ens trobem, relacionades amb l'interès, la sequedat vaginal i la dificultat més o menys gran per assolir l'orgasme tenen molt a veure amb l'educació i la relació que mantenim amb nosaltres mateixes i amb la nostra parella, o simplement amb el fet de no disposar-ne.

La nostra sexualitat està marcada, també, per la manca d'una educació per a la iniciativa sexual –per proposar un acostament a algú que ens atrau– i per a l'autoerotisme que ens permeti satisfer el nostre desig en el moment que vulguem. S'emfasitzen poc els efectes benefactors de la masturbació al llarg de tota la vida, com un espai d'intimitat personal, com un element que ajuda a acarar l'estrès, a alliberar tensions, com a plaer i marge per a la fantasia i el caprici i, sobretot, com una garantia de continuïtat en l'activitat sexual al llarg del temps, quan s'esvaneixen altres possibilitats o no estan conjunturalment a l'abast. Si aconseguïem legitimar dins de nosaltres aquesta pràctica, el nivell de consum d'ansiolítics disminuiria. Posem-nos-hi, amb llibertat.

Ancorades en l'imaginari de la bellesa juvenil no aconseguim que el nostre cos de dones madures ens agradi, no hi identifiquem elements que ens reconciliïn amb la seva transformació en el temps i no ens atrevim a suggerir allò que ens dóna plaer i encara menys gosem mostrar-ne el desig. Parlem poc, o gens, sobre la nostra sexualitat. Sobre el que ens agrada i com ens agrada, sobre el que ens incomoda. Tampoc parlem gaire quan ens hi dediquem; tanmateix, un

llenguatge desitjós pot contribuir al clímax sexual i acostar-nos al gaudi, fins i tot quan pensàvem que ja estava arxivat. Així no anem enlloc, almenys en aquest tram de la vida. Aquest tipus de relació amb la sexualitat, barreja de negació, pudor i vergonya, ens situa en un espai buit del qual difícilment en sortirem si no ens decidim a construir un àmbit propi de plaer legítim.

Algunes idees i pràctiques relacionades amb la sexualitat que hem tingut en la joventut esdevenen elements distorsionants en envellir. La majoria tenen a veure amb la identificació entre sexualitat i genitalitat, com si implicar-se en un temps sexual fos, per força, emprendre el camí cap a l'orgasme. Amb pressions. L'heterosexualitat gira a l'entorn del plaer masculí: en igualar sexe amb coït, ho planteja com si el coït fos l'únic real i, per tant, una tasca que cal acabar; i identifica com insatisfactòries, com “no-sexe”, altres dimensions del plaer, com l'intercanvi de carícies, afecte i sensacions, com un fi en si mateix, sense metes per passar o assolir, aspectes que constitueixen un element de gran valor en l'edat gran.

La minva de l'activitat sexual en fer-nos grans té poca cosa a veure amb els canvis hormonals, almenys en el cas de les dones, però sí que es relaciona amb altres elements que poden esdevenir-se en aquest moment de la vida, com la durada de la relació i les dificultats pràctiques de la parella; també influeixen determinats problemes de salut, així com la falta de parella o les expectatives culturals que neguen, censuren i fins i tot ridiculitzen la sexualitat en la vellesa, i desanimen les practicants potencials en desqualificar-les.

Malgrat el munt d'elements que juguen en contra del nostre plaer, nombrosos estudis afirmen que la sexualitat de les dones a partir de la mitjana edat millora. De fet, en algunes dones s'esdevé un augment de l'activitat sexual, almenys en el cas de les que legitimen el seu desig i el posen en pràctica, o en el de les que aconseguen transformar la seva relació amb el seu cos i/o amb la parella i també en el de les que s'animen a explorar nous camins. Hi ha de tot, com als encants.

Deixar de tenir relacions sexuals pot ser, també, una opció activa de sexualitat, similar a la de desitjar-les o cercar-les. Una opció perfectament vàlida, quan prové del desig personal i no del desencant o la ignorància, de la por o la vergonya. Però, si no deixem de menjar, si no deixem de gaudir dels sentits, per què abandonem la pràctica sexual? Hi ha dones que han viscut vides sexuals penoses, així que la menopausa es presenta com una oportunitat d'or, el gran pretext, per donar per clausurada aquesta parcel·la de la seva vida. No n'han gaudit mai, no han explorat mai el seu cos amb plaer i tranquil·litat, no han gosat mai iniciar o suggerir. El sexe era un manament, la menopausa és l'alliberació. Altres dones opten per prescindir d'aquesta dimensió en les seves vides des de la llibertat, avaluant pros i contres del que implica mantenir oberta aquesta finestra. Almenys temporalment. No se sap mai.

La nova visibilitat i acceptació social de les relacions homosexuals, derivada de les lleis que s'aproven als països occidentals, pot ser un element de gran interès per a les dones de totes les edats. La desconstrucció

social de l'heterosexualitat obligatòria obre l'espectre de possibilitats per a la satisfacció sexual i emocional de les dones en l'edat gran, que poden pensar a legitimar el seu desig d'endinsar-se en noves relacions en les quals s'esvaeixi la ideologia del romanç heterosexual que ha dominat la vida d'una gran part de nosaltres. Els canvis evolutius en la vida sexual són viscuts de manera diferent per les lesbianes i les heterosexuales, les quals poden sentir-se més constretes per les idees culturals sobre la menopausa, la representació heterosexual de l'orgasme o el seu fingiment.

Actualment, per les grans transformacions de la nostra societat en termes sociodemogràfics, podem gaudir d'un seguit d'arranjaments de vida i habitatge que mostren nous models de relació afectiva, sexual, amistosa, intel·lectual, etc. Espais de companyia i relació que no s'assemblen gens als que hem conegut tradicionalment, segons els quals o estàs casada, i llavors es pressuposa que tens una sexualitat "oficial", o no tens parella, i aleshores es considera que la sexualitat no forma part de la teva vida.

Una comunitat de cures

Tenir cura és una activitat crucial en el desenvolupament humà, ens configura com a éssers emocionals, empàtics, sensibles a les necessitats de les i els nostres congèneres. Les activitats de cura inclouen tot allò que fem per preservar la vida i el benestar: els cossos, les ànimes i l'entorn. És a dir, tot allò que ens permet convertir-nos en éssers humans complets i sostenir la vida sobre la terra. Tenir cura no és feina fàcil. Produeix

satisfacció i pau interior, però costa esforç, exigeix renúncies; genera contradiccions internes i, amb elles, sentiments de culpa i frustració; també produeix ira. Tanmateix, i les dones ho sabem perfectament, no es pot tenir cura de qualsevol manera. D'ella mateixa, la cura requereix atenció, calidesa, exigeix assumir voluntàriament una responsabilitat sobre el benestar d'una altra persona i, per tant, és imprescindible posar en marxa les accions necessàries per fer-ho, amb eficàcia.

L'ètica de la cura, de la qual parlava Carol Gilligan, se sustenta en una virtut moral que va més enllà d'assumir una simple responsabilitat, com una obligació o una rutina. Implica un compromís personal, interior i lliure, sobre la felicitat d'altres persones. Aquí resideix un dels seus problemes fonamentals, el nucli del qual posa les arrels en la socialització diferencial tradicional que ha eximit els homes d'aquesta responsabilitat moral, de manera que, com afirma Joan Tronto, ells han gaudit del "privilegi de la irresponsabilitat" tant pel que fa a la cura pròpia com a l'aliena. No ens cuiden a nosaltres, no es cuiden de la prole, ni tampoc de les mares i pares, i ni tan sols es cuiden ells mateixos. Tenir cura, en les diverses modalitats, queda per a nosaltres. Com si fos una qualitat, o un deure, "natural"; com si ho duguéssim en els gens i, per tant, a nosaltres no ens costés gens, com si es tractés d'una cosa inherent al nostre fet de ser dona, per la qual cosa ni tan sols se'ns agraeix.

La tasca que les dones duen a terme de manera gratuïta envers les criatures, parelles i/o membres grans de la família és un bé públic i social que permet el des-

envolupament econòmic de la societat, gràcies a l'estalvi que implica per a l'Estat i als beneficis pràctics i emocionals que n'obtenen unes i altres. Tenim dificultats per establir els límits per a la cura, en línia amb les que hem tingut tota la vida per posar límits al lliurament gratuït del nostre temps, tot i que ens debatem entre sentiments contradictoris. Definides com a esposes, mares i, en aquest cas, també com a filles, el paper de cuidadora sembla completament "natural" i, per tant, no sol ser examinat o posat en qüestió. Sembla que no li convé a ningú. Nosaltres mateixes assumim aquesta responsabilitat com a pròpia, i l'acomplim amb l'elegància de no comptabilitzar els costos físics, emocionals i financers que ens comporta. També és veritat que no sabem com resistir-nos-hi, com oposar-nos-hi, atès que la interiorització del judici social negatiu sobre la "mala mare" o "la mala filla" és també un cost que no estem segures d'estar disposades a pagar. Per una altra part, hi ha la nostra pròpia mesura, el deure moral i emocional, que ens mena a desitjar oferir aquesta cura. Un bon *maremàgnum* que ens fa romandre en el dubte i ens desconcerta.

Així, doncs, no és estrany que quan un bon dia, malgrat tantes pressions emocionals i socials, les dones decidim assumir només allò que ens correspon, haguem d'esquivar, si més no, dues fonts de conflicte. D'una banda, el nostre combat interior sobre allò que havíem assumit com a propi i ara comencem a deixar anar, no sense un petit pessic interior, per cert. D'altra banda, el desconcert i enuig dels qui han rebut durant tant de temps els nostres afanys, els quals no compre-

nen per què, justament ara, ens pega per pensar en nosaltres i tancar el quiosc de la beneficència.

Una de les grans baralles que vam mantenir en la primera edat adulta amb els nostres companys feia referència a la distribució de les tasques casolanes i de la feina afectiva i emocional, fonamentalment amb relació a la cura de les criatures. Hi vam deixar una part de la pell i un bon nombre d'emocions; tanmateix, allò no era res comparat amb el gran afer que s'atansa com a tema de debat i reflexió nacional: la cura de les nostres persones grans, les nostres estimades mares i pares, que han deixat de ser aquells éssers autònoms i servicials d'antany i que necessiten avui les nostres cures, les de les seves filles, i les dels seus fills també.

Vivim en una societat en què la reducció del nombre de filles i fills per família fa que disminueixi la proporció de membres del grup que poden atendre els grans. A més, cuidar una persona anciana, dependent, no proporciona les mateixes alegries que la cura d'una o d'un nadó, els progressos quotidians de qui són evidents i estimulants. Al contrari, la constatació de la dependència i la pèrdua de capacitats d'un ésser estimat ens enfronta a la pròpia existència –precisament en un moment del curs vital en el qual fem l'avaluació personal–, comporta un notable desgast físic i emocional i genera un cúmul de conflictes personals, de parella i intergeneracionals.

Podem veure la cura com una oportunitat ètica i afectiva que moltes dones assumeixen més enllà de l'estrès i del deure, en la qual es barregen sentiments diversos com la necessitat de protecció de la dignitat

de l'ésser estimat, l'acompanyament, el desig d'ajudar-lo a mantenir un sentit d'ell mateix que protegeixi la seva integritat, etc. D'altra banda, l'experiència de cuidar els nostres éssers estimats enclou una oportunitat per a l'intercanvi afectiu, per al perdó, per a la compassió, i comporta una reflexió interessant i necessària sobre les relacions en la dependència. Què és el que donem i el que rebem en aquest intercanvi que aparentment es fa només en una direcció?

Quan ens anem fent grans, de vegades ens enxampem pensant com seria de bo que disposéssim d'una xarxa de cures mútues. Aquest és un dels somnis col·lectius més compartits per les dones en els darrers temps. Les dones, davant la perspectiva que se'ns acostava –per la nostra baixa taxa de reproducció i l'absència generalitzada de parelles que estiguin disposades a cuidar-nos–, imaginem un futur en companyia d'altres, compartint espais comuns i beneficis d'intendència, preservant, això sí, la nostra intimitat i llibertat. Però, en aquest punt, en realitat ens endinsem en una acceptació diferent del concepte de cura: parlem de la cura ètica que ofereix l'amistat. Una relació de cura que inclou compartir i també la reciprocitat; el desig de donar i rebre. La preocupació compartida, mútua, no reglada per manaments socials, sinó per imperatius ètics. Ens sentim participants d'una comunitat de cures que ens fa sentir que ocupem un indret físic i emocional en un contínuum de significat que sosté la nostra identitat a través dels temps, els canvis i les vicissituds, i ens recorda que tenim un “lloc” en les relacions vitals. Sentim que existim en un procés de relació en el qual

rebem, però també donem. Això resulta fonamental per al nostre sentiment d'integritat personal.

Podem plantejar-nos el significat profund de donar i rebre cura, com una experiència d'amor i afecte des d'un nou model de relació que pot transformar-nos i donar-nos una projecció cap al futur, en una comunitat de cures. Models no parlats fins avui, però que per força haurem d'evidenciar, mostrar-los, per donar valor a la immensa tasca de les dones en la cura.

En la nostra societat avançada i pretesament solidària, aquesta és la gran assignatura pendent, tant dels nostres companys –que miren a l'altra banda quan la seva gent gran, i fins i tot la seva parella, comencen a requerir una mirada més atenta i una pràctica efectiva i resolta– com dels serveis socials que amaguen suports amb lleis de dependència que no acaben de mirar de front les necessitats de la població gran i de les seves cuidadores.

Vincles i relacions

Si alguna cosa caracteritza la societat en què vivim és la fragmentació de les trajectòries afectives i laborals. El concepte de “definitiu” o “per sempre”, en el qual vam ser socialitzades de nenes, ha desaparegut d'un cop de ploma. Vivim en allò que Ulrich Beck ha anomenat “la societat del risc”, en la qual hem d'estar preparades per al canvi, per a l'efímer, per a la ruptura de les carreres familiars o professionals de llarga durada. El “normal caos de l'amor” que caracteritza la nostra societat a partir del maig del 68, ha fraccionat les nostres vides afectives. Ja no hi ha res “per sempre”, i

introduir en el nostre programa emocional aquest concepte no resulta tasca fàcil. Sobretot després d'haver dedicat tant d'esforç a la creació d'espais de relació i vincle que havíem cregut que serien duradors.

Tampoc ha estat bufar i fer ampolles l'operació contrària: quan hem sigut nosaltres les qui hem posat en marxa ruptures, canvis estructurals en les avinences afectives en què estàvem immerses, en les rutines i pactes quotidians. Ho hem fet per raons diverses, perquè ens hem enamorat d'un o d'una altra, perquè albirarem nous horitzons vitals o intel·lectuals o, simplement, perquè el menú que ens oferia la vida quotidiana no ens feia el pes. En definitiva, perquè no ens sortien els números. Les relacions embullades que han caracteritzat la segona meitat del segle xx, incloent-hi la sida, han implicat un gran esforç emocional per a moltes dones avui en la maduresa.

Disposar de vincles de relació en la vellesa té conseqüències positives en termes domèstics, psicològics, socials i fins i tot financers, en la mesura que proporcionen suport social i emocional, contacte físic i sexual i, a més, permeten compartir la cura i la feina domèstica. Déu n'hi do. Sembla un bon programa. Però portar-lo a terme, fer-lo possible, requereix posar en joc una bona dosi de llibertat interior, aquesta llibertat disponible que ningú no ha dit que no puguem utilitzar, però que no ens permetem. La idea de compartir el futur és avui un somni i demà una necessitat, una cosa que haurem d'inventar –com tantes altres llibertats de les quals gaudim avui i que fa unes dècades semblaven un impossible– amb el fi d'afrontar els anys llargs que

ens esperen amb la seguretat que no ens pot passar res de dolent perquè la xarxa ens sosté. El temps parlarà a favor nostre.

Algunes estudioses de l'edat assenyalen els perjudicis que té la configuració patriarcal de les relacions en què hem sigut socialitzades per a un bon envelliment. Si només som capaces de plantejar el nostre futur des de les opcions tradicionals de vida i relació afectiva i sexual, l'exclusió en la vellesa està quasi garantida. Vegem els límits amb els quals ens enfrontem. D'una banda, no complim els requisits de joventut i bellesa –la qual cosa fa minvar la nostra autoestima i ens redueix el camp d'acció afectiu i sexual– i, de l'altra, ens emparellem amb homes que ens van deixar en la mitjana edat o als quals tenim força probabilitats de sobreviure, i per tant és bastant possible que visquem molts anys sense aquest tipus de parella. A més, la dependència econòmica derivada de les opcions afectives que vam fer en altres temps, ens farà velles pobres, o tal vegada amb poc marge de disposició econòmica. Vist tot això, sembla evident que si ens plantegem un sol model de relació, que és el que ens ha indicat la cultura en la qual ens hem educat –el vincle exclusivament heterosexual–, el paisatge de la vellesa pot enfosquir-se. Tanmateix, si ampliem el nostre espai d'intervenció i de vincle a relacions amb diversos nivells d'intimitat i implicació, podem albirar l'edat gran com un àmbit d'intercanvi afectiu i instrumental, material i espiritual de llarg abast.

Les dones som expertes creadores de relacions d'amistat que, a mesura que ens fem grans, mostren l'i-

nestimable valor que tenen en el sosteniment del nostre benestar i en el bon envelliment. Per motius múltiples, que totes coneixem, les dipositàries del nostre vincle d'amistat solen ser altres dones, de la mateixa edat o bé més grans o més joves, perquè sabem difundir les diferències de l'edat, donant i rebent, segons convingui, en els nostres rics intercanvis intergeneracionals. Carolyn Heilbrun ho manifesta dient:

[A partir dels 50 anys] després d'un temps de soledat i poques amistats, he tingut amigues i col·legues, adultes madures com jo, la intimitat de les quals m'ha ajudat a fer dels seixanta la dècada meva més feliç. (p. 4)

S'insisteix a associar vellesa amb aïllament; tanmateix, les dones de totes les edats creen xarxes potents de suport emocional i social i estableixen vincles instrumentals i afectius que en els moments que la vida sembla que trontolla es mostren com construccions de gran solidesa. Les dones tenen una experiència àmplia respecte a això. En ser elles les qui mantenen i estableixen els vincles dins i fora de la família, solen estar perfectament preparades per mantenir i desenvolupar nous llaços socials, quan es troben davant les vicissituds de la vellesa. Les xarxes socials tenen molta relació amb la qualitat de vida, amb la possibilitat d'afrontar els fets estressants de la quotidianitat, amb la salut i també amb la longevitat. En aquest sentit, l'esperança de vida més alta de les dones, les xarxes socials fermes i les capacitats personals per afrontar

amb èxit les circumstàncies canviants de la vida, han de reconèixer-se com forteses femenines profundament interrelacionades.

A la fi, soles

La solitud és una de les grans troballes de la maduresa, almenys per a les qui tenen prou salut i xarxes de suport emocional i afectiu per poder gaudir-ne. Temuda durant la joventut, com un símbol d'abandó i de falta de participació social, amb el pas dels anys esdevé una meta, un espai de llibertat i de felicitat. En la primera edat adulta hem estat tan embolicades en les diverses trames de les vides pròpies i alienes, que arriba un moment que la soledat deixa de ser un temor i es converteix en la trobada feliç amb una mateixa. Sentim que ara necessitem silenci i espai per poder mirar dintre nostre i posar-hi ordre; tanmateix, el soroll de la vida de família i la satisfacció dels gustos de qui ens envolta fan difícil dur a la pràctica aquesta necessitat d'una vida interior, i no sabem com compaginar-la amb el desig de mantenir la relació amb qui ens estimem. Aquesta necessitat, tot just descoberta, de passar temps soles, de no haver d'estar en relació continuament i de poder explorar, per fi, els nostres desigs, temors i somnis, en un mot, de disposar de temps per connectar amb nosaltres mateixes, ens produeix un malestar difús que de vegades no sabem com manejar. Ens sentim culpables.

La soledat és una temptació per a les persones que han viscut massa acompanyades i que, per tant, amb prou feines han tingut temps i espai per a elles. Un desig que moltes vegades desconexim que tenim, fins

que la vida ens duu a ensopegar-hi. Carolyn Heilbrun el descriu com un plaer per a les persones que han aconseguit atorgar significat a la seva vida, una oportunitat per viure el present com un regal que no deixem escapar. La soledat ens permet agafar les regnes del nostre dia a dia, ordenar el temps.

Viure sola no sol implicar cap problema per a la majoria de les dones. Acostumades a resoldre amb autonomia la nostra vida i la dels altres, ens trobem, de sobte, amb un escenari propi que podem il·luminar al gust nostre. Ja era hora! Viure soles ens permet una trobada amb desigs posposats tant de temps que s'havien tornat irreconeixibles. Ara disposem de tot l'espai, per la qual cosa podem organitzar l'entorn a pler; podem menjar el que ens vingui de gust, tot el que desitgem i quan vulguem; encendre i apagar la llum de l'habitació segons el ritme capriciós del somni en l'edat gran; rebre la informació i la distracció que interessa –s'ha acabat el segrest del comandament a distància! En definitiva, podem posar en joc la nostra llibertat, fer espai al desig.

Cada cop més persones grans combinen avui estils de vida en què s'inclou intimitat, contacte corporal i afectiu i companyia, tot i que es visqui en espais separats. El fet de compartir de manera empàtica interessos, intimitat i activitats socials i personals no implica compartir habitatge o residència, amb la qual cosa s'esquiven alguns dels problemes de convivència en l'edat gran, amb persones amb les quals no s'han creat anteriorment acords de vida quotidiana. No resulta fàcil adaptar-se en determinada edat a l'estil de vida

d'una altra persona. Cadascuna té les seves manies instaurades i moltes dones grans, després de l'experiència de la relació anterior, en la qual els seus companys van fer gala d'una incapacitat exquisida per a la resolució d'affers personals, en aquestes hores de la vida, i havent gaudit de la llibertat de la solitud, no estan disposades a resoldre la intenció de ningú i s'estimen més mantenir una intimitat a distància. Establir relacions de gaudi, no de servei. Aquest tipus d'agençament és preferit clarament per les dones, més que pels seus congèneres masculins, als quals el record de la felicitat de la dependència, o el de tenir resolts els afers domèstics, tempten prou.

Si en aquest moment de la vida ens plantejem pensar i actuar en tot allò que ens possibilita una bona vida, hauríem d'estar molt atentes a tot el que fa al nostre hàbitat, al nostre allotjament, al disseny i característiques de l'espai on vivim, i mirar-nos-ho amb perspectiva, incloent a la balança les necessitats que podem tenir en el futur. La nostra casa és l'espai del qual disposem per moure'ns, per relacionar-nos amb les persones amb què vivim, per rebre les nostres amigues. És també un espai propi, personal i íntim, en el qual podem fer ús de la nostra llibertat, però també és l'indret físic i espacial dins la ciutat que ens permet participar en la comunitat, mantenir relacions i connexions fora del cercle domèstic, com a participants actives del veïnatge. Per tant, necessitem un espai prou íntim i privat que, a més, ens faciliti el contacte amb la comunitat, que ens permeti la relació i ens eviti haver de dependre de la bona voluntat d'altres persones.

Necessitem viure prop de dones i homes de totes les edats, no podem privar la gent jove de l'experiència de relació que proporcionen les persones grans, però no podem tampoc envellir sense participar de les inquietuds i projectes de les generacions més joves. Formem part d'una comunitat de cures, amb evidents beneficis mutus. Si les persones grans mantinguéssim la nostra connexió amb les generacions més joves, a través de la participació en la vida de la comunitat, mantindríem una idea de nosaltres mateixes no fragmentada per l'edat i contribuiríem a una estimulació continuïtat intergeneracional, en la qual la reciprocitat i la interdependència formarien un estil d'intercanvi mútuament enriquidor. Hi hauria menys queixes, menys greuges, menys malentesos. Riuríem més. Actuaríem com a caps de la tribu, sortiríem en defensa dels interessos del futur i preservariem la valuosa continuïtat entre les generacions.

La solidaritat en els llinatges femenins

Com a conseqüència dels nombrosos canvis socials i econòmics de les darreres dècades, en la nostra societat s'ha produït un augment espectacular del nombre d'àvies que tenen cura de les nétes i néts. Diversos factors interrelacionats han contribuït a la redefinició de la família i amb això a la transformació del paper de les àvies. L'augment de l'esperança de vida que ens permet ser àvies durant molt més temps i cada cop en condicions físiques i mentals més bones, juntament amb altres canvis socioculturals, han atorgat, doncs, un paper inesperat i no sempre desitjat a les àvies. La

incorporació de les dones al mercat laboral, l'alteració en el ritme de la maternitat, la *monoparentalitat*, el divorci, l'embaràs adolescent i les situacions socials que es deriven d'algunes patologies mentals, de les addiccions i dels problemes amb la justícia per part d'alguns pares i mares, entre d'altres, han tret a la palestra les àvies i han transformat el que era un estar al món esperable i predictable en un repte de supervivència.

Tradicionalment s'ha ignorat el paper dels pares i mares grans com a recurs familiar. La tendència general de considerar les persones grans des del model deficitari ha contribuït a l'emergència d'un mite que considera les mares i pares grans com càrregues, com éssers febles i dependents. Aquesta imatge de la gent gran com fràgil i carregosa és sarcàstica, perquè una part important d'aquesta població no té cap problema greu de salut que limiti de manera determinant la seva capacitat per a les activitats de la vida quotidiana i, al contrari, les persones grans proporcionen més ajut que no en solen rebre de les filles i fills. Els pares i mares grans són un important recurs familiar per ajudar les filles i fills adults a enfrontar-se amb els canvis i situacions estressants de la vida. Han esdevingut, doncs, la gaiata de la joventut.

Les àvies d'avui no responen a un model estereotipat de velleta dependent i xacrosa, passiva i desvalguda. Més enllà de la construcció patriarcal idíl·lica de la imatge de ser àvia, el fet cert és que sovint es troben enfrontades a sentiments contradictoris. El sentiment que impul·leix totes les àvies a cuidar és el desig intens de protegir les nêtes i nêts i el de crear-los un entorn

segur i amorós. Ningú les obliga, és ben clar, a assumir la responsabilitat de la cura, però elles fan aquest pas per raons que solen assemblar-se. El sistema de creences implica un element bàsic de pressió, atès que com a tal sistema de pensament circumscriu el marge de llibertat disponible en el moment de prendre la decisió d'acceptar la responsabilitat de la cura. Pressió que moltes vegades exerceixen les dones sobre elles mateixes en la mesura que no han disposat dels recursos interns necessaris per poder negar-se a complir el mandat maternal, i situar-se per damunt dels sentiments de culpa i de la censura social que això els pugui generar.

A pesar que per a algunes el fet de cuidar parteix d'una certa elecció personal, la veritat és que moltes tenien altres plans per al seu futur que han de posposar o als quals han de renunciar. Sovint opten per tenir cura dels nêts i nêtes per tal d'evitar mals considerats majors, com ara que siguin donats en adopció o que visquin en condicions adverses amb les seves i els seus progenitors, que no es troben en condicions físiques o mentals per fer-ho més bé; i fins i tot, en determinats casos, simplement per evitar portar-los a la guarderia massa aviat. Aquestes àvies es consideren elles mateixes com una xarxa de seguretat per a les criatures i de fet ho són. Quan s'esdevenen els diversos conflictes, de més o menys fondària, en els quals es pot veure implicada una xarxa familiar (divorci, embaràs adolescent, drogoaddicció, presó) elles actuen com una estructura que manté l'edifici dret. Són les advocades, les cuidadores, les guardianes vigilants. Caldria reco-

nèixer la contribució estructural que fan a la vida de la família. Tot això no és de franc, encara que ho pugui semblar. Moltes àvies han de conjuminar les seves necessitats i les dels altres i miren de trobar camins creatius per resoldre aquests dilemes. Mostren que envellir sàviament implica aprendre a acceptar nous reptes, tenint en compte un sentiment d'elles mateixes i el desig de servei a altres persones.

De tota manera, la situació d'una àvia cuidadora no és la mateixa en tots els casos, perquè hi ha moltes variables que fan que l'experiència d'unes i d'altres sigui radicalment diferent. Des de l'àvia llunyana i amable a l'àvia que assumeix tota la responsabilitat hi ha una àmplia gamma de situacions que comporten costos diferents, tots elevats i estressants, per això. No és el mateix ajudar una filla a situar-se en el món i per això cuidar-li la prole, de manera més o menys continuada, sense assumir-ne la responsabilitat legal i educativa, per més que els proporcionin cures diàries i sistemàtiques durant llargs períodes de temps (àvies 4 x 4), que tenir a càrrec seu unes criatures que cal educar, criar i posar dins el món com si fossin pròpies, i havent d'afrontar, a més a més, les dificultats de caràcter legal i social que tot plegat comporta (àvies custòdies).

És veritat que no totes les àvies proporcionen cures per raons negatives, perquè n'hi ha que també ho fan per motius de desenvolupament familiar o personal, per facilitar que la mare pugui inserir-se dins el món laboral o que pugui estudiar. Moltes d'aquestes dones ofereixen el seu treball voluntari i gratuït amb el desig d'ajudar les filles a assolir una aspiració d'indepèn-

dència laboral, econòmica i emocional a la qual elles no van poder accedir en el seu moment; en definitiva, perquè puguin ser dones diferents i portar a terme els somnis dels quals elles es van veure privades. L'ajuda que les àvies proporcionen en aquests casos es pot interpretar, doncs, com un fenomen de solidaritat de mares a filles. Solidaritat intergeneracional que possiblement acabi amb aquesta generació, perquè aquestes filles tenen clar que no pensen repetir el model amb les seves en el futur; potser pressuposant que llavors hi haurà solucions institucionals i socials per resoldre els problemes de criança i cura de criatures que ara les afeixuguen, i de més a més un repartiment de responsabilitats més efectiu en el si de la família que evitarà el recurs a l'àvia.

Aquesta és una realitat que a hores d'ara també és rellevant al nostre país i certament la implicació en aquesta activitat de cura sol suposar una font d'estrès. La generositat té límits i, encara que costi parlar-ne, aquest lliurament gratuït genera també un cert ressentiment interior, a penes reconegut, perquè l'allunyament sistemàtic dels desigs no és de franc. Montserrat Sánchez Aroca il·lustra aquesta realitat comentant que en un grup d'alfabetització de persones adultes en què se'ls demanava quina seria la primera carta que escriurién, una àvia va dir:

La primera carta que escriuré serà per a la meva filla. La carta serà aquesta pregunta: per què mentre ella treia els títols de català i anglès en aquesta escola, no em va animar a anar-hi a aprendre de llegir i escriu-

re? Ella sabia que a mi em feia molta vergonya el fet de no saber-ne. Potser era perquè mentre ella anava a escola jo li cuidava els fills?. (p. 44)

Per altra part, resulta bastant escandalós que aquest cúmul de serveis i de benestar que les àvies proporcionen es produeixi sense cap pagament ni cap reconeixement del valor que tenen en termes de cooperació en les tasques de sostenibilitat de la vida. Aquesta reclamació difícilment provindrà de les mateixes àvies, però hauria de ser plantejada de bon començament per la societat, i en concret per cada una de les filles i fills beneficiaris d'aquesta feina que els atorga tots els avantatges i és realitzat amb amor i sense mirar el rellotge. A aquesta colla de treballadores anònimes i esforçades s'hi uneixen, en alguns casos, uns quants avis, les aportacions dels quals, també gratuïtes i diligents, solen ser una mica més reconegudes, en la mesura que el seu caràcter excepcional els fa ser més visibles.

Però no tota la responsabilitat és de la filla o del fill. Elles, les àvies, tenen el seu honor. Un honor que, en realitat, prové d'una socialització implacable que les ha convençudes que cuidar les nétes i néts és un deure i fins i tot un desig seu, amb els consegüents sentiments de culpa i, sobretot, amb la incapacitat moral de negar-se a aconseguir-ho. No tenim en compte que quan fem el cor fort i diem a la nostra filla que no podem cuidar de manera sistemàtica i regular la seva criatura, en realitat contribuïm que ella porti a terme una renegociació de la relació amb la parella, de manera que l'altre s'impliqui en les tasques de cura. Movem el món.

Els manaments culturals que han socialitzat les dones com a "éssers per a d'altres" no són fàcils de desmuntar, sobretot en una societat en què les mares han de sacrificar-se a la saga del benestar de la filla o fill. Així, no és difícil trobar el model d'àvia que pregona "amb orgull" la seva condició de cuidadora eficaç i perfecta de la prole del fill o filla. Probablement és una generació de dones "en extinció", en la mesura que les generacions venidores, hereves del feminisme, beneficiàries d'una socialització menys constrictiva i, a més, jubilades amb pensió, segurament s'hi mostraran menys propenses. Tanmateix, ara per ara aquesta és una realitat social que convé fer visible, per poder transformar-la i iniciar una negociació en què es reconegui el valor econòmic i emocional d'una feina esgotadora, indispensable i sàvia.

Tot i això, també podem trobar ja dones que han començat a delatar la trampa de l'amor matern i han apostat per viure la vida de grans en relació amb la seva comunitat, creant vincles d'amistat i participant de manera activa en la vida cultural i social. Cal donar-los suport en el seu camí cap a la ciutadania, en el seu desig de no ser més "éssers per a d'altri", sinó ciutadanes, veïnes, amigues, espectadores i actores per a elles mateixes. Al cap i a la fi, aquesta prolongada vida de la qual ara disposem ens fa àvies de llarga durada, fins i tot besàvies, especialment les que van tenir els fills i filles a l'edat primerenca. Àvies amb projectes propis, capficades en una vida particular i personal, que desitgen tenir altres comeses socials i personals. Ens sentim un pont entre generacions, models d'un envelliment per a les nostres filles i nétes.

Un moviment social de presència

Per fi, entrem en un període d'autenticitat. En la segona part de la vida, som allò que ens hem anat construint amb el temps, i disposem d'un repertori ampli de sabers que podem validar a través de la participació social, veïnal, política, cultural, lúdica. La saviesa que acompanya el procés d'envellir ens permet allunyar-nos de moltes de les preocupacions que en altres temps han dominat la nostra vida, i ara podem, generativament, fer espai al desenvolupament d'altres persones; disposem de més temps, gaudim del col·lectiu com si fos un projecte personal i aquí aboquem l'experiència, els sabers, les astúcies, els arranjaments i estratègies apreses en els malabarismes de la vida quotidiana anterior.

Tot sovint, les dones que avui són grans han estat implicades en una economia no oficial, i han dut a terme nombroses activitats amb un rendiment econòmic fora del mercat, per la qual cosa es belluguen amb habilitat en un sistema d'intercanvi de béns i serveis, cosa que els pot comportar una fortalesa en la vellesa. Moltes dones que no es van incorporar al mercat laboral són, no obstant això, expertes a negociar i intercanviar serveis i a obtenir lucre menuts en el sector informal, una cosa que en la vellesa esdevé una petita font d'ingressos –i, en conseqüència, un avantatge– en la mesura que, a partir d'aquesta habilitat, d'aquesta experiència, disposen de més oportunitats per inventar i dur a terme activitats que reporten petits beneficis, una cosa que faciliten, també, les xarxes socials i veïnals més àmplies i més actives, característiques de

les dones de totes les edats. De fet, han sigut elles les que en determinades èpoques de crisi de l'economia capitalista –per exemple, a l'Argentina, el 2002– han salvat la vida quotidiana i han aconseguit que a casa seva es mengi cada dia i que la subsistència familiar estigui garantida, amb estratègies d'intercanvi i barata de béns que finalment han sigut estudiades per l'economia oficial, que n'ha reconegut l'eficàcia i saviesa.

La participació de les dones de mitjana edat i grans en les diverses organitzacions culturals, socials, polítiques, en les oenagés i en les associacions de dones, ha esdevingut un element transformador de gran fondària, tant per al benestar psicològic de les dones com per a la comunitat, beneficiària de la riquesa gratuïta, desinteressada i sàvia que aporta la feina voluntària d'aquestes dones.

Les associacions de dones comporten espais de relació i intercanvi on es gestiona temps, interessos i sabers. Solen ser una palanca imprescindible, un punt de no-retorn a partir del qual les dones, un cop que han tancat amb cura la porta de casa, no hi tornen, almenys no ho fan amb l'estil anterior. Comporten espais d'autoritat en els quals es posen en joc la saviesa i el saber fer, que tan bons resultats ens ha donat al llarg de tota la vida. S'hi potencia la ciutadania activa de les dones, amb veu i criteri propi, i s'hi facilita l'accés a recursos educatius i culturals. En aquests entorns les dones entren en contacte amb elles mateixes, descobreixen la profunditat i dolcesa dels seus vincles i, sobretot, s'atansen als continguts de saber als quals no van tenir accés en la joventut. Intercanvien emocions, compar-

teixen la ira i la decepció que els genera l'equip patriarcal en què han jugat durant tant de temps. Tot això flueix des d'un model no jeràrquic, sense estructures rígides, en el qual es mostra una altra forma de relació, en cercles d'autoritat i reconeixement. A poc a poc aquestes dones es constitueixen en una massa crítica de gran valor.

Participar dels diversos espais del món públic i de la vida social dels quals probablement ningú no ens ha exclòs explícitament, implica fer ús de la nostra llibertat disponible, de la qual estem disposades a gaudir i també a córrer-hi riscos. Ocupar el carrer, les terrasses dels bars –de dia i de nit–, anar al cinema i als esdeveniments culturals i lúdics de la ciutat, a les revetlles, festes i balls, soles o acompanyades, són algunes de les maneres interessants de fer-nos visibles en l'arena pública. Prendre el carrer. Implicar-nos com a dones madures en projectes col·lectius, que no han sigut específicament dissenyats per a persones grans, però que tampoc no ens descarten de manera explícita, comporta una interessant manera d'involucrar-nos com a ciutadanes de ple dret en àmbits cada cop més amplis, fent-hi espai a altres dones que tenen desigs similars però que potser no tenen la llibertat interior necessària per mostrar-los i fer-los-hi espai en la seva vida.

La participació social i la vida activa són elements importants per a la satisfacció personal al llarg de tota la vida. Produeixen plaer, milloren l'autoestima, contribueixen a esmorteir els esdeveniments vitals estressants i traumàtics que ornen la nostra vida. Tanmateix, no totes les persones tenim la mateixa necessitat d'in-

teracció i participació social i comunitària i, en determinats moments, necessitem silenci, solitud, més enllà de les prescripcions bonhomioses que pretenen dur-nos al carrer en tot moment. Moltes dones volen combinar l'activitat amb el gaudi de la serenitat i el silenci. Viure un temps aparcades pot ser, també, una font de felicitat. Una necessitat.

Avui vivim vides més llargues que mai i, en canvi, no disposem d'imatges que ens mostrin futurs alternatius. Ens debatem entre la necessitat de crear models de dones velles en els quals projectar-nos per d'aquí a quinze, vint o trenta anys, i l'amplitud de possibilitats que ens obre justament el fet de no disposar d'aquests models; amb la consegüent llibertat que això ens ofereix per dissenyar noves formes, diverses, plurals, contradictòries, que trenquin l'homogeneïtat d'imatges de ser grans que hem tingut en el nostre entorn social i familiar, en les quals la major part de nosaltres no ens reconeixem.

Com podem, o bé volem, ser nosaltres, més enllà dels models de velleta cortesa i mesurada que constitueix el nostre imaginari cultural? Una de les opcions amb què comptem és la de mirar de construir-nos a còpia de trossets de vides, imatges, detalls, de dones que ens resulten suggeridores, atractives, properes a com ens imaginem; trossets amb els quals podem anar teixint les relacions i les interconnexions generacionals. Necessitem models personals de viure. Ara som protagonistes d'una situació històrica i demogràfica sense precedents. Mai no hi ha hagut abans tantes dones que hagin viscut tants anys, amb tanta llibertat,

coneixement, cultura, economia i salut; per tant, la vida es presenta com una aventura en la qual podem descobrir nous territoris que guïïn les nostres passes i les de les generacions que vénen al darrere, que poden sentir que fer-se gran no és tan dolent, al capdavant. Tenim ara una consciència generacional que ens pot permetre evocar un futur nostre; només cal que cada una miri de trobar una senda per envellir bé i arribar a la meta “sense perdre la compostura”.

Si volem promoure interpretacions de l’envelliment que mostrin la diversitat i complexitat de les nostres vides i realitats, si pretenem inventar noves formes d’envellir i superar les idees tradicionals que restringeixen, limiten i circumscriuen la nostra vida, és a dir, si volem canviar la nostra realitat de dones grans, hem de ser capaces de projectar una idea que, com un motor, ens mogui. Una idea que ens permeti imaginar i crear la vellesa. I, encara més important, una idea que serveixi per destruir altres creences que sense adonar-nos-en contribuïm a sostenir. Per això caldrà reconèixer i anomenar –per fer-los-hi espai, per validar-los– els contextos canviants en què les dones grans viuen avui les seves vides, que no s’assemblen gens a les de les seves mares i probablement tampoc s’assemblaran a les de les seves filles. La veritat és que tot plegat resulta més fàcil si disposem del suport d’una comunitat pròxima d’éssers empàtics que ens permeti elaborar la dissonància que percebem entre la manera en què ens veiem i la imatge que ens retorna la societat.

REFERÈNCIES

BECK, Ulrich (1986/1988). *La sociedad del riesgo*. Barcelona: Paidós.

BECK, Ulrich i BECK-GERNSHEIM, Elisabeth (1990/1998). *El normal caos del amor*. Barcelona: El Roure.

BURÍN, Mabel; MONCARZ, Esther; i VELÁZQUEZ, Susana (1991). *El malestar de las mujeres. La tranquilidad recetada*. Buenos Aires: Paidós.

CALLAHAN, Joan C. (2000). “Menopause: Taking the cures or curing the takes?” A Margaret URBAN WALKER (Ed.), *Mother Time. Women, Aging and Ethics* (pp. 151-174). Lanham: Rowman & Littlefield.

ESTEBAN, Mari Luz (2004). *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona: Bellaterra.

FREDRICKSON, Barbara L. i ROBERTS, Tomi-Ann (1997). “Objectification theory: Toward understanding women’s lived experiences and mental health risks”. A *Psychology of Women Quarterly*, 21 (2), 173-206.

FREIXAS, Anna (1998). “La mires como la mires, no las verás. El doble estándar del envejecimiento en la publicidad televisiva”. A *Comunicación y Cultura*, 3, 29-40.

FREIXAS, Anna (2003). “Abuelas 4x4. La solidaridad de los linajes femeninos”. A *Mujeres y Salud*, 11-12 (dossier 11), 29-31.

FRIEDAN, Betty (1993/1994). *La fuente de la edad*. Barcelona: Planeta.

GIBSON, Diane (1996). "Broken down by age and gender. 'The problem of old women' redefined". A *Gender & Society*, 10 (4), 433-448.

GILLIGAN, Carol (1982/1991). *La moral y la teoría. Psicología del desarrollo femenino*. Mèxic: FCE.

GREENBERG, Jan S. i BECKER, Marion (1988). "Aging parents as family resources". A *The Gerontologist*, 28 (6), 786-791.

GULLETTE, Margaret Morganroth (2004). *Aged by Culture*. Chicago: The University of Chicago Press.

HEILBRUN, Carolyn G. (1997). *The last gift of time. Life beyond sixty*. Nova York: Ballantine Books.

LEVET, Maximilienne (2002). *Les valeurs de l'âge*. Ramonville Saint-Agne: Éditions Érès.

NEUGARTEN, Bernice L. (Ed.). (1968). *Middle Age and Aging*. Chicago: University of Chicago Press.

RICH, Adrienne (1980/1996). "Heterosexualidad obligatoria y existencia lesbiana". A *Duoda*, 10 i 11, 15-45 i 13-37.

ROBERTO, Karen A.; ALLEN, Katherine R. i BLIESZNER, Rosemary (1999). "Older Women, Their Children, and Grandchildren: A Feminist Perspective on Family Relationships". A *Journal of Women & Aging*, 11 (2/3), 67-84.

SÀNCHEZ AROCA, Montserrat (2003). *Feminismo gitano, la transformación de las mujeres gitanas. Una aportación al feminismo desde la solidaridad*. Tesi no publicada. Universitat de Barcelona. Barcelona.

SONTAG, Susan (1979). "The double standard of aging". A J. WILLIAMS (Ed.), *Psychology of Women* (pp. 462-478). San Diego, Califòrnia: Academic Press.

STEINEM, Gloria (1994/1996). *Ir más allá de las palabras. Rompiendo las barreras del género: edad, sexo, poder, dinero, músculos*. Barcelona: Paidós.

STOKES, Rachel i FREDERICK-RECASCINO, Christina (2003).

"Women's perceived body image: relations with personal happiness". A *Journal of Women & Aging*, 27 (1), 17-29.

TRONTO, Joan C. (2000). "Age-Segregated Housing As a Moral Problem: An Exercise in Rethinking Ethics". A Margaret URBAN WALKER (Ed.), *Mother Time. Women, Aging and Ethics* (pp. 261-277). Lanham: Rowman & Littlefield.

WARREN, Carola (1998). "Aging and identity in premodern times". A *Research on Aging*, 20 (1), 11-35.

WINTERICH, Julie A. (2003). "Sex, Menopause, and Culture. Sexual Orientation and the Meaning of Menopause for Women's Sex Lives". A *Gender & Society*, 17 (4), 627-642.

WOODWARD, Kathleen (Ed.). (1999). *Figuring Age. Women, Bodies, Generations*. Bloomington: Indiana University Press.

Agraïments

Com sempre, les meves amigues m'han il·luminat. Gràcies, Caleli, Marisa, Dolores, Marina, Begoña, Heide, Eulàlia per la lectura curosa, els suggeriments i la manyaqueria, que m'han permès repensar, precisar, dubtar.

