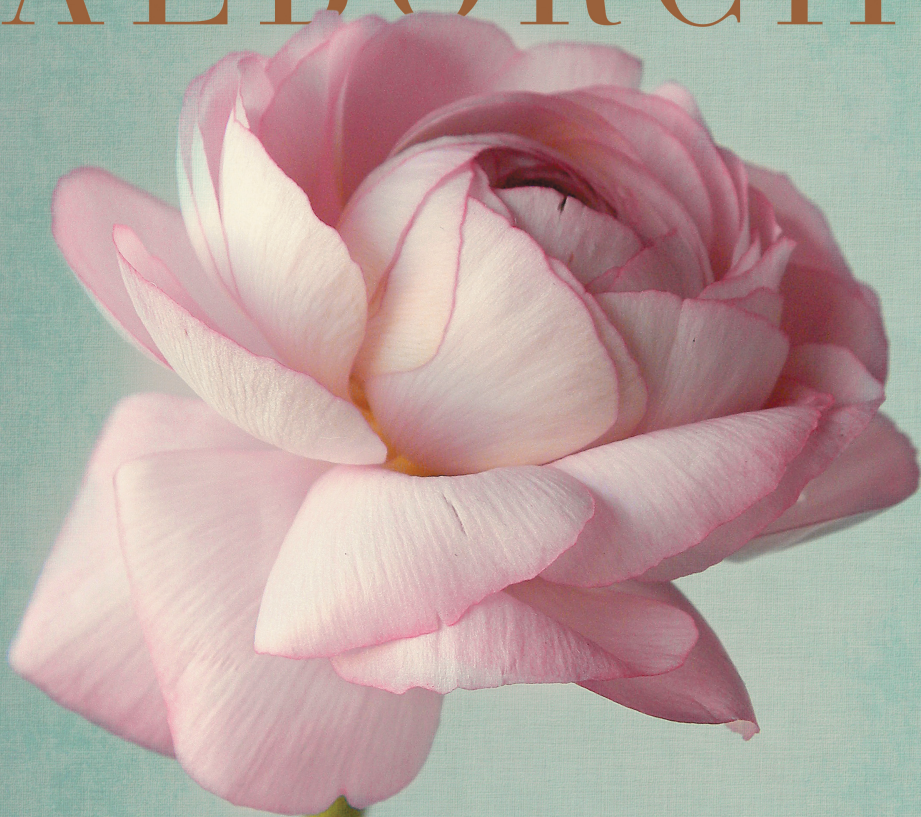


CARMEN ALBORCH



*Los placeres
de la edad*

CARMEN
ALBORCH

*Los placeres
de la edad*

© Carmen Alborch Bataller, 2014
© Espasa Libros, S. L. U., 2014

Diseño de cubierta: María Jesús Gutiérrez
Fotografía del cubierta: © Jasenka Arbanas / Trevillon Images
Fotografía de la autora: © Ángela Martín-Retortillo

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito legal: B. 7925-2014
ISBN: 978-84-670-4146-0

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradece cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es.

Impreso en España/*Printed in Spain*
Impresión: Romanya Valls, S. A.

Espasa Libros, S.L.U.
Avda. Diagonal, 662-664
28034 Barcelona
www.espasa.es
www.planetadelibros.com

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

ÍNDICE

0. ¿Por qué el placer?	11
1. El placer de la vida	28
Placer y felicidad	29
Las virtudes de la edad	32
La edad como una aventura	34
Deseo, placer y libertad	36
Aprender a envejecer	39
2. El placer de la libertad	42
Libertades públicas y privadas	43
El impulso feminista	46
Tiempo y autonomía para la libertad	49
3. El placer de la soledad	53
Soledad y soledades	54
Disfrutar de la soledad	58
Viudas y soledad.....	61
4. El placer de la amistad	71
Complicidad y confianza.....	73
Amistad: cuidado y apoyo.....	78
Amigas del alma y compañeras de vida	80
Cuidar la amistad.....	85

5. El placer del (buen) humor	89
Humor e ironía	91
La risa	95
Humor y feminismo	99
6. El placer del conocimiento y la cultura	103
El conocimiento y la creatividad no tienen edad	105
La imagen de las personas mayores en el cine.....	108
El magisterio de los sabios y las sabias y el valor de la experiencia.....	113
Una mente activa no se oxida	116
Las actividades culturales y el poder de la música	121
7. El placer de la vida cotidiana	126
Disfrutar del ejercicio físico (<i>o mens sana in corpore sano</i>)	128
Los placeres del paladar.....	133
El contacto con la naturaleza	140
Disfrutar del tiempo libre y del lugar donde vivimos	144
8. El placer de la familia	151
La transmisión cultural	156
Madres y abuelas	160
Abuelas gozosas, abuelas exhaustas, abuelas diversas	164
Abuelos y abuelas en plena transformación: nuevos roles y lazos afectivos	168
Hermanos y hermanas; tíos y tías... ..	171
9. El placer del cuidado	176
Cuidar a los demás	178
El autocuidado	181
Una política del cuidado	185
10. El placer de la sexualidad	192
Mientras hay vida hay sexualidad	195
Rompiendo prejuicios y tabúes.....	199
El erotismo y el poder de Afrodita	206

La libertad sexual de la madurez	210
Feminismo y sexualidad: algunas reflexiones finales	213
11. El placer del (buen) amor	217
El amor en el siglo XXI: ¿desde dónde nombramos el amor?	220
El amor en pareja	222
De nuevo el amor	226
La ilusión (o el opio) del amor	234
12. El placer de la belleza	242
La industria cosmética y la obsesión por la eterna juventud	245
Los signos de la edad.....	254
El atractivo y el encanto no envejecen.....	257
Belleza y resistencia	260
13. El placer de la serenidad	265
La serenidad, una virtud a conquistar	268
La mirada interior, el perdón y el peligro de la queja.....	271
14. El placer de la participación	277
La participación en tiempos de crisis	282
Mujeres, libertad y participación	285
El valor del compromiso y la solidaridad	290
Participación cívica	293
Abrazar el cambio	299
15. El placer del poder	305
El poder de las mujeres	308
Y la lucha por la igualdad continúa.....	321
En busca de una nueva clase de poder y de liderazgo	323
Bibliografía	337

0

¿POR QUÉ EL PLACER?

Si, como a Fausto, te preguntaran qué estarías dispuesto o dispuesta a ofrecer a cambio de volver a ser joven, ¿qué contestarías? Desde luego, yo no estaría dispuesta a vender mi alma. ¿Qué significa volver a ser joven? La humanidad ha persistido en la búsqueda del elixir de la eterna juventud, el manantial cuya agua nos garantiza liberarnos de la vejez y la muerte.

Desde hace algunos años quería escribir un libro sobre la vejez y el proceso de envejecimiento, sobre el paso del tiempo. Después de varios intentos y aproximaciones, de recopilar documentación y darle vueltas y más vueltas, me decidí a enfocar el tema pensando sobre todo en los aspectos gozosos de esta etapa de la vida —sin límites precisos— tantas veces minusvalorada e incluso despreciada.

No hay una vejez, sino diversas vejeces. Envejecemos en buena medida como hemos vivido, con multitud de matices y sin determinismos, porque hay márgenes para el cambio, en función de distintos condicionantes y circunstancias, como son la genética, la salud, el lugar del mundo en el hayamos nacido o vivido, la formación, las circunstancias vitales y sociales, la situación económica, la profesión, el entorno y, por supuesto, la suerte. Pero no hay duda de que la actitud y la

voluntad son fundamentales. Heráclito decía que la actitud es el futuro, es decir, es importante la manera en que afrontamos esta etapa de nuestra vida, una etapa que tiene sus propias claves que podemos descubrir si utilizamos los recursos vitales que están a nuestro alcance: si escuchamos, aprendemos, observamos y reflexionamos sobre nuestra vida. Si nos implicamos, podemos darle un nuevo significado y una perspectiva diferente a esta etapa fundamental, sabiendo que cualquier proceso de cambio trae consigo dudas e incertidumbres.

A sus ochenta y tres años Emilio Lledó decía que estaba en la «edad de la esperanza de vida, a mí la edad me da la felicidad total». Creo que esta es la mejor actitud. Ni mucho menos esto significa que no nos encontremos con dificultades para tener una buena vejez y continuar haciéndonos mayores con vitalidad, dignidad y plenitud. La ley de la vida es el cambio, escribió Simone de Beauvoir, y esto es así en cualquier etapa de la vida.

Uno de los primeros obstáculos que nos encontramos es la misma denominación: vejez, ancianidad, tercera edad, viejo, vieja, anciano, anciana... Son palabras que nos asustan, pues transportan una carga peyorativa. Basta con acudir a los diccionarios de sinónimos para comprobarlo. En la *Historia de la vejez*, Georges Minois afirma que la vejez es una realidad rechazada por los que aún no han llegado a ella y mal vivida a menudo por los ancianos. Despreciada, devaluada y considerada por muchos como un mal incurable, la vejez es un proceso negado por aquellos y aquellas que no quieren reconocer sus propias transformaciones. Recordemos que las sociedades antiguas no dividían la vida en etapas como lo hacemos nosotros, y, de hecho, como afirma Minois, el concepto de tercera edad es relativamente reciente. El interés por la vejez es contemporáneo y abarca todos los campos del ser, pasando de ser considerado esencialmente un asunto privado y familiar a entenderse como un fenómeno social de enorme trascendencia. En cualquier caso, y teniendo en cuenta las diferencias en las expecta-

tivas de vida, como señala Margarita Ortega, «la vejez ha suscitado a lo largo de la historia unas reacciones ambivalentes. Por una parte, planteamientos de respeto y consideración hacia la experiencia acumulada por las personas de edad; por otra, actitudes de rechazo al deterioro físico-intelectual que trae aparejado el paso del tiempo». En las sociedades tradicionales las personas de edad gozan de privilegios, se valora la experiencia y la sabiduría, vinculada esta última a la transmisión oral del conocimiento. La valoración social y la cultura son determinantes y están en relación con lo que soñamos, con lo que sentimos y, en definitiva, con lo que queremos ser.

Parece difícil sentirse orgullosa de ser mayor. ¿Quién quiere ser viejo o vieja? En primer lugar convendría preguntarnos a qué clase de vejez aspiramos y distinguir entre envejecer —los cambios biológicos que se producen con el paso del tiempo— y la vejez como concepto social. Y también convendría recordar que, como dice Germaine Greer, «la mejor época de la vida es siempre el presente. Porque es lo único que en verdad existe». Si seguimos percibiendo nuestra edad mediante la comparación con personas mucho más jóvenes, nunca llegaremos a comprender las satisfacciones que produce ser una mujer o un hombre mayor.

Nos encontramos en un cambio de época, en un momento histórico problemático en el que la crisis —y no solo económica, sino también de valores— ha adquirido una gran complejidad. Se habla de crisis sistémica y de cambio de ciclo, y los efectos colaterales que se están produciendo son numerosos y profundos. Parece que hayamos desistido a aspirar al progreso compartido; crecen las desigualdades, no sabemos dónde están las salidas del túnel, aunque deseamos fervientemente vislumbrar la luz. Estas crisis encadenadas deberían servirnos para replantear los viejos modelos caducos que nos alejan de la justicia social y la felicidad. Decía Amin Maalouf que «vivir juntos es algo muy complicado y necesita ser gestionado con sutileza, lucidez y perseverancia». En la compleja coyuntura en

la que nos encontramos coinciden fenómenos como el envejecimiento de la población y la prolongación de la vida con una supervaloración o idealización de la juventud (juvenilismo o edadismo), asociada esta a unos valores o cualidades más positivos de la vida pero que ni mucho menos son patrimonio exclusivo de la juventud. Son muchos los jóvenes que han conseguido tener una buena preparación, incluso una sobretitulación, pero que desafortunadamente, al menos en nuestro país, no tienen las oportunidades que se merecen. Como veremos a lo largo del libro, el intercambio intergeneracional es fundamental en cualquier sociedad, y disfrutar, convivir y trabajar con jóvenes en cualquier ámbito son experiencias enriquecedoras. Compartimos la realidad con distinta intensidad, entusiasmo, energía, creatividad, imaginación, inteligencia..., una inteligencia viva que interroga, como decía Antonio Fernández Alba, para quien estar en contacto con los jóvenes es un «anhelo vital».

Cada edad tiene su afán. Por eso me parece estéril e inadecuada la confrontación generacional. Es mucho mejor y más productiva la empatía, exponer los problemas y las ideas, hablar con sinceridad, respetando y mostrando sensibilidad y comprensión. Ser conscientes y consecuentes con la idea de que para salir de esta situación crítica son necesarios todos los talentos y esfuerzos. Jóvenes y mayores coincidimos a la hora de defender causas que nos unen, caminos e instrumentos, y aunque los lenguajes sean diferentes, a menudo comprobamos que podemos tener más afinidades con personas más jóvenes que con algunas de nuestra misma edad. Todos tenemos un futuro, y conocer el pasado debería permitirnos comprender mejor el presente. El vínculo intergeneracional es necesario para un auténtico cambio social.

La socióloga María Ángeles Durán afirma que viviremos más años como viejos que como jóvenes y que la «sociedad todavía no está mentalizada. No podemos olvidar que vamos a vivir treinta años más que nuestros bisabuelos; sin embargo,

parece que nuestra cultura no ha asumido lo que esto significa. La prolongación de la esperanza de vida, concepto clave de esta época, no ha supuesto, al menos de momento, una mejor valoración de la vejez a pesar de que es una conquista de la humanidad». En efecto, vivimos un momento sin precedentes; las estadísticas y estudios constatan que en nuestras sociedades el porcentaje de personas mayores no solo es elevado, sino que va en aumento, a la vez que se reduce la tasa de natalidad. Este logro es percibido en la práctica como un problema, como una carga para la sociedad, porque se relaciona con los costes de las pensiones, olvidando, por ejemplo, el papel tan importante que están desempeñando los abuelos, y especialmente las abuelas, en el cuidado de la infancia como recurso imprescindible para la conciliación. En muchas ocasiones son las propias personas mayores quienes rechazan la vejez propia y ajena, atribuyendo todo lo malo que nos pasa a la edad. Interiorizamos la minusvaloración; tenemos miedo a envejecer porque se asocia a la pérdida —de salud, de poder adquisitivo, de belleza, etc.—, al aislamiento o a la enfermedad.

Ahora que tengo las antenas puestas debido a mi edad, y porque estoy escribiendo sobre el tema, detecto cómo saltan los prejuicios, y frecuentemente me dedico a desmentir, aclarar e incluso a reivindicar mi edad. He aprendido que una de las claves que nos tranquiliza es no negar los años que tenemos, no caer en la trampa. Aunque no es un camino fácil: vencer estereotipos y romper moldes nunca lo ha sido. Es un deseo compartido por hombres y mujeres el no ser compadecidos o ridiculizados. Ni hiperproteccionismo ni paternalismo; simplemente respeto. Esta es una tarea y un compromiso coherentes con nuestra actitud vital, que nos proporcionará bienestar y satisfacciones, y los asumimos precisamente porque pertenecemos a una generación pionera en muchos aspectos. En su día luchamos por nuevos valores, cuestionamos comportamientos anticuados, ansiábamos la libertad, nos apasionamos con la cultura, hemos ido cambiando las relaciones

sentimentales y sexuales y las estructuras familiares, y hemos vivido numerosas contradicciones. Se han producido cambios importantes en la industria, la tecnología, la publicidad, la moda, el ocio, las finanzas, la investigación... Las mujeres, al menos en Occidente, pese a haber avanzado más lentamente de lo que muchas habríamos querido, hemos conquistado derechos y conseguido presencia en esferas antes vetadas o muy restringidas. Tuvimos la oportunidad de prepararnos mejor, de acceder a la educación, de salir de casa; reivindicamos nuestra sexualidad y el derecho a decidir sobre la maternidad y logramos respirar con más libertad. Fuimos transgresoras, y continuamos siéndolo en buena medida, y pese a los errores cometidos, los logros alcanzados están ahí. Como señala el periodista Lluís Bassets, «la llamada generación del 68 redefinirá la vejez igual que marcó la cultura adolescente, juvenil y la edad madura». Lejos de la autosatisfacción y con humildad, creo sinceramente que, a pesar de todo, estamos en condiciones de participar en la que se ha calificado la revolución más significativa del último siglo, la revolución de la longevidad, con la idea o finalidad de envejecer creativamente. Seremos viejos y viejas de otra manera. Antes la aspiración o la conquista era envejecer; ahora se trata de envejecer bien.

Es apasionante vivir el presente teniendo objetivos, actividades interesantes, en buena compañía, participando en la elaboración de un nuevo discurso más abierto, inclusivo, más democrático. Implicarnos en una nueva coyuntura, sentirnos útiles y necesarios para el cambio, puede ser emocionante y muy reconfortante. Porque nuestro proyecto vital continúa. En este momento crítico parece que todo adquiere mayor complejidad. Hay muchas preguntas sin resolver: ¿seguimos pensando en una sociedad de semejantes o seremos cada vez más desiguales y más practicantes del «sálvese quien pueda»? La solidaridad, la cultura y la educación, en todas sus vertientes, son más necesarias que nunca. El mundo va a ser diferente, y como dice Josep Fontana, deberíamos construir entre todos puntos

de conciencia. Reconoceremos nuestros errores, fracasos personales y generacionales, pero también aprenderemos a valorar nuestros logros, y de esta manera, sin manipulaciones, podremos obtener la seguridad en nosotros mismos que la edad amenaza con robarnos. No hay duda de que con la edad se gana en perspectiva y se adquiere una visión más global.

Vivir es duro, pero lo es menos si podemos configurar nuestro propio proyecto vital y continuamos dando sentido a nuestra vida hasta el último suspiro, teniendo la impresión de gobernarnos en lugar de ser objeto de otros. Algunas personas se sienten orgullosas de haber cumplido muchos años, pues eso supone haber superado dificultades, retos, haber adquirido experiencia, reflexionado sobre ella, construido relaciones personales gratificantes y el alivio de «no haber hecho nada malo», en palabras de Emilio Lledó. Aunque casi nadie manifiesta el deseo de envejecer —más bien lo contrario—, eso no significa que esta sea una etapa llena de carencias, resignación y pasividad. Y que no tengamos sueños y aspiraciones, placeres. No se trata de resignarse, sino de intentar ser feliz con lo que se tiene, con lo que se es. Se trata de aprender a envejecer.

«El miedo causa estragos», decía José Luis Sampedro. El miedo a la vejez es peor que la vejez misma. El miedo a perder la autonomía —el valor máspreciado—, a no poder disfrutar... Seguramente si afrontamos las posibles fuentes de inseguridad y temor y hacemos los duelos debidamente, nos sentiremos mejor. Adentrarnos en ciertos territorios nos desvelará problemas y limitaciones, también nos tranquilizará, aliviará e incluso alegrará. De ahí el afán por intentar contribuir con humildad y sumarme a quienes quieren elaborar una nueva cultura de la vejez vinculada a nuestras vivencias y con la convicción de que podemos seguir haciendo aportaciones a nuestra sociedad. Todos los talentos y las diferentes miradas son necesarias y enriquecedoras. Mientras seamos capaces de entusiasrnos, de tener ideales y proyectos por los que luchar, mientras tengamos sentimientos de rebeldía ante las

injusticias, mientras cultivemos la amistad y sembremos buenos sentimientos y buen humor nos encontraremos a gusto con nuestra edad. Porque, como dice Luis Rojas Marcos, el significado de la felicidad cambia en la misma persona con el paso del tiempo. Ni mucho menos está dicha la penúltima palabra sobre muchos de los temas relacionados con la edad que me propongo abordar en este libro, y cada día me resulta más estimulante escuchar las experiencias de mis semejantes.

Me siento directamente implicada intelectual, emocional y políticamente (recordemos siempre que «lo personal es político») en la sociedad en la que vivo y participo. Como tantas mujeres de mi generación, soy afortunada no solo por haber vivido una época apasionante de nuestra historia, sino por haber participado en la modernización y democratización de nuestra sociedad. Las mujeres de hoy somos más ciudadanas —nos hemos ido aproximando a la ciudadanía plena— activistas y activas, y con más confianza en nuestras capacidades y en nuestras redes. Sin embargo, cuando ya tenemos más claro nuestro lugar en el mundo y somos capaces de valorar el esfuerzo realizado por la igualdad, en la madurez y en la vejez nos encontramos con nuevas inseguridades relacionadas directamente con la edad.

No hay una única forma de envejecer en femenino, pero el hecho de ser mujer en ningún caso es indiferente, porque es cierto que se suman discriminaciones y que no tenemos las mismas oportunidades que los hombres. Susan Sontag decía que envejecer es más un juicio social que un acontecer biológico (un hecho cultural, en palabras de Simone de Beauvoir). Y es que existe un doble patrón para medir la edad que afecta a la mujer con especial severidad. La sociedad es mucho más permisiva ante el envejecimiento de los hombres que ante el de las mujeres, ya que a los primeros se les permite envejecer de mil maneras. De hecho, son las mujeres las que experimentan en mayor medida lo que significa el proceso de envejecimiento, y en muchas ocasiones «con disgusto e incluso con

vergüenza», dice Susan Sontag. «Para el hombre, envejecer es el destino, un suceso inevitable que forma parte de la vida. En cambio, para las mujeres no es solo el destino, sino que toda su definición como ser humano está condicionada por su apariencia física, de modo que la edad se vuelve su parte vulnerable», concluye Sontag. Permanece vigente la idea de que los hombres maduran, pero las mujeres envejecen. A lo largo de este libro comprobaremos ese doble rasero en aspectos relacionados con el poder, el amor, la sexualidad, la belleza, etc. Aunque generalmente las personas manifestamos incomodidad ante la idea de envejecer, la lucha contra la edad es una carrera perdida, lo que no quiere decir que no aspiremos a una buena vejez. Todos somos futuros mayores y, como decía Woody Allen al respecto, «no he encontrado nada mejor [que la vejez] para no morir joven».

El cuerpo. Todo pasa por el cuerpo, que narra nuestra historia. Pero ¿en qué momento de su vida una mujer se siente realmente a gusto con su cuerpo? La presión cultural y social es constante. Como señala María Ángeles Durán, está pendiente la elaboración de una estética de la vejez. O estéticas, diría yo. Sin embargo, las mujeres mayores son más autónomas, más participativas y se adaptan mejor. Dice la psiquiatra Jean Shinoda Bolen: «Ahora seguramente va a resultar más fácil transitar ese camino, porque jamás en los anales de la historia ha existido tal cantidad de mujeres con tanta capacidad, experiencia, independencia y tantos recursos [...] que han aprendido a confiar en sí mismas y en las demás. Cuando veo envejecer a mis contemporáneas me doy cuenta de que entre ellas hay mujeres maravillosas, especiales, únicas. Pero a todas les unen ciertos rasgos comunes: han alcanzado un nivel de aceptación del yo que les permite mostrarse como son; albergan en su interior sentimientos muy intensos y se apasionan por aquello que les preocupa; son capaces de actuar por cuenta propia —para sí mismas o para los demás—; poseen espontaneidad y muestran una enorme generosidad».

Por todas estas razones, y otras más que irán surgiendo, me ha parecido interesante afrontar el tema desde la perspectiva del feminismo, teniendo en cuenta algunos libros —textos fundacionales— y autoras que para mí son un referente: Simone de Beauvoir, Betty Friedan, Germaine Greer, Gloria Steinem, el Colectivo de Boston... Y, por supuesto, he incorporado aportaciones más recientes: Anna Freixas, Virginia Maqueira, Margaret Morganroth, Martha B. Holstein, etc. Son textos esperanzadores, escritos desde la experiencia y la sabiduría, contrastados con la realidad, teniendo en cuenta la sociología, la historia, las distintas corrientes de la gerontología y las historias de vida. Pero no he querido pasar por alto otro tipo de reflexiones, desde los clásicos Cicerón, Epicuro o Séneca, hasta pensadores más recientes, como Norbert Elias, Norberto Bobbio, Frank Schirmacher, Marie de Hennezel, Elías Canetti, pasando por otros muchos escritores y artistas que se han inspirado en la edad para sus creaciones, como Marcel Proust, Johann W. von Goethe, Doris Lessing, Philip Roth, Paul Auster, etc. Obras brillantes y sobrecogedoras como *Reuelta y resignación*, de Jean Amery. (Al final del libro incluyo una amplia bibliografía con los libros, artículos y estudios que he leído y consultado). Hay visiones optimistas y pesimistas, discursos, vivencias y expectativas muy diferentes, pero en todos ellos encontramos algo sugerente, conmovedor y casi siempre impactante. Escribió Fernando Savater: «Hay una humillación a la que nada resiste que derrota cualquier rebeldía, la de envejecer».

Son conocidas algunas metáforas sobre la vida y la vejez: una escarpada montaña, en palabras de Gloria Steinem, en cuyo ascenso tendremos momentos de fatiga, vértigo, pero encontraremos recursos si ejercitamos los músculos del espíritu; un viaje, un jardín, una escalera... El anciano maestro Bobbio decía que la actitud ante la vida dependerá de que la concibas como un ancho río en el que te sumerges para llegar nadando lentamente hasta la desembocadura o un intrincado bosque

por el que vagas sin saber nunca del todo por dónde debes seguir para encontrar la salida. Para Tish Sommers, fundadora de la Older Women's League (Liga de las Mujeres Mayores), los ríos son el símbolo de la vida, «existen muchas rocas y muchos peligros y es difícil ir contra corriente pero podemos aprender a conocer el río». Porque la vida es cambio y el problema muchas veces surge de aferrarse al pasado. Sin duda, la nostalgia es tentadora, pero puede ser paralizante. Para Betty Friedan, «la vida es crecimiento», y el mundo crece inesperadamente en lugar de encogerse si utilizamos los recursos a nuestro alcance para que esto suceda, si aspiramos a ello, si ambicionamos una vejez creativa, vital, comfortable. Me gustan las palabras de Enrique Gil Calvo cuando se refiere a la longevidad creativa, y dice que en este momento de la vida hacemos balance, «pero no porque hayamos llegado al final del camino, sino para recorrer mejor la buena parte que nos queda apoderándonos de nuestro propio destino, siendo leales a nuestras propias convicciones y a nuestro entorno. Así alcanzaremos la culminación del ideal ético, de una vida como obra maestra si nos dejamos contagiar por el ejemplo de cuantos envejecen con dignidad». Estoy de acuerdo con Canetti cuando, en *Elogio de la vejez*, escribe: «Siento el mayor respeto por quienes se han ganado a pulso la propia vida».

Es obvio que perdemos juventud física, pero ganamos emocionalmente. Y, además, disponemos de más tiempo libre. La mayoría de las personas mayores se sienten felices, tienen menos estrés y muestran menos hostilidad. El nivel de satisfacción personal de los mayores, según prestigiosos estudios, es muy superior a lo que generalmente se supone. Tendemos a imaginar la vejez como una especie de epílogo de la vida, pero en realidad quienes están en esta etapa se sienten como si estuvieran leyendo un emocionante relato en una revista, van justo por la mitad, dice Frank Schirrmacher, y les queda mucho por delante. Por eso es importante envejecer con inteligencia, desdramatizar en la medida de lo posible y tener modelos, refe-

rentes, espejos en los que mirarnos. En este sentido también he querido recuperar testimonios de personas que expresan su particular visión sobre la vejez, sus dudas, sus miedos sus anhelos, sus logros... Durante años he ido recopilando ideas, pensamientos e inquietudes de hombres y mujeres de mi generación, o aún mayores, acerca del hecho de envejecer, sus pérdidas y sus hallazgos, sus luces y sus sombras. Me ha resultado francamente interesante acceder a entrevistas realizadas a personas en proceso de envejecimiento, incluso a ancianas pertenecientes a la llamada «cuarta edad», en diferentes soportes o modalidades. Sus actitudes y valoraciones generalmente son estimulantes y no se corresponden con las visiones estereotipadas. Los ejemplos, los testimonios sirven para identificarnos; escuchar las voces de personas que nos han precedido o de nuestra generación nos ayuda a reflexionar, a tomar conciencia, a hacer masa crítica, a cambiar el estado de las cosas. Porque si hay muchos comportamientos diferentes, cambiarán las normas sociales, el entorno y la mirada social. Un cambio de mentalidad no puede hacerse en solitario. Dice Amelia Valcárcel que la conquista de la individualidad no es una tarea individual.

Los nuevos viejos, y especialmente las nuevas viejas (las mujeres vivimos más y somos más participativas), viviremos la vejez de otra manera: disponemos de una mejor preparación que las generaciones anteriores para afrontar los desafíos, somos personas activas social y culturalmente y podemos plantear nuestro porvenir con voluntad de progreso. Por ello podremos promover y vivir una revolución cultural que dé lugar a una nueva cultura de la vejez que evite la estigmatización de la edad. Me sitúo al lado de quienes apuestan por esa nueva cultura de la vejez creativa, cooperativa, que reconoce el valor de la experiencia y da un significado más intenso a la vida en esta etapa.

Ser, parecer, sentirse... En ocasiones no hay correspondencia entre la imagen, nuestra percepción y la realidad. Así lo

explica Martha B. Holstein: «Podemos sentir que tenemos dieciocho años al estar sentadas en un banco del parque pero darnos cuenta de que tenemos ochenta al ponernos de pie». La forma en que nos vemos y nos ven es fundamental, y también lo es tener en cuenta las diferencias entre la edad cronológica, la edad percibida y la sentida, como explica Teresa del Valle. Picasso decía que cuando alguien le hacía notar que estaba ya viejo para hacer algo, se ponía a hacerlo de inmediato. Porque, sin caer en una mitificación absurda, hay toda una épica en la ancianidad. La libertad no tiene edad. ¿Cómo queremos vivir? Gloria Steinem recomendaba ser auténticas y escuchar las historias de otras mujeres, una autenticidad alejada del victimismo y de la prepotencia. La libertad, esencial en nuestras vidas y en nuestras acciones y reflexiones, sigue siendo clave, no se circunscribe ni se agota en una etapa vital. Porque la libertad, el conocimiento, el deseo, la esperanza no tienen edad. «La esperanza es poder», afirma Nawal al-Sa'dawi.

Es un buen momento para rebobinar y mirar hacia atrás. Estar en paz con el pasado, tener nuevas metas y proyectos, combinar la humildad y la sabiduría, procurar estar en forma para aprovechar lo más hermoso de cada época. Porque ver lo que hemos conseguido nos dará fuerza. Desde nuestra experiencia podremos planificar y elegir mejor, repensar y reinventar nuestra vida cuando la ira se aplaca, y pensar en la vejez como una etapa interesante. No me estoy dejando llevar por la fantasía y/o el voluntarismo. Según diversos estudios científicos, tras el bache de los cuarenta, la felicidad remonta y alcanza su apogeo al cumplir los sesenta. Es el momento de encontrarnos ante lo que queremos ser —la mejor versión de uno o una misma—, de estar en sintonía con los deseos y con la forma de vivir que cada cual había imaginado. Serenidad y equilibrio, y nunca olvidar la memoria para reconciliarnos con nuestra propia historia, saber dónde se está y dónde se ha estado. Vamos aprendiendo de nuestros aciertos, nuestros fracasos y nuestras crisis. Como bien señala la psiquiatra Carmen

Sáez, todos los cambios vitales son costosos y lentos porque se elaboran con el tanteo entre el acierto y el error. No olvido las palabras de Gertrude Stein: «La mente humana nada tiene que ver con la edad. Mientras digo esto se me llenan los ojos de lágrimas»...

El proceso y la vivencia de la vejez no es un camino de rosas, pero ¿qué época de la vida lo es? Sin embargo, como ya dijo Sócrates: «La vida privada de placer no vale la pena ser vivida». Aparentemente puede parecer casi una provocación escribir sobre el placer en estos tiempos difíciles que vivimos. Pero en mi opinión son tiempos de reflexión, de cambios, no de depresión. Tiempos para madurar democráticamente, para cultivar nuestras capacidades y no perder la disposición a aprender. Quizá es esta la etapa en que más necesario, útil y gratificante resulta el sentido del humor y el buen ánimo. Podemos ser más prudentes y, ¿por qué no?, también más impertinentes, porque somos más libres.

Armonía, serenidad, amistad, familia, amor, belleza, cultura, participación, sexualidad, deseo... Podemos recorrer, en la vejez, un camino lleno de hallazgos y placeres. Antonio Gamoneda dice que la vida «es un error, pero dentro de él encontramos cosas como la amistad, el placer estético, la vida amorosa». Nunca es tarde si la dicha es buena, dice el refrán. La felicidad de envejecer se conquista, y creo que puede ser una tarea apasionante. Como dijo Cicerón, «hemos de estar agradecidos a la vejez, pues logra que no apetezca lo que no conviene». La capacidad para disfrutar y las fuentes de placer son diferentes para cada persona, pero podemos encontrar coincidencias, líneas generales, afinidades, perspectivas parecidas que suelen ser coherentes con nuestra actitud vital. El bienestar requiere de cierto empeño, porque las oportunidades no caen del cielo. Se necesita constancia, armonía entre mente y cuerpo, equilibrio, buen humor y capacidad de adaptación. Optimismo y perseverancia, decía Rita Levi-Montalcini.

¿Qué entendemos por placer? Normalmente, aquello que disfrutamos, la sensación expansiva después de un logro, lo que nos motiva, lo que nos proporciona alegría, lo que nos emociona positivamente, lo que, en definitiva, nos hace sentir bien. Es un *leit motiv* que nos empuja a completar nuestro proyecto vital, al que se pueden incorporar nuevas ambiciones, sueños, experiencias. El placer es un estímulo que nos lleva a perseverar en aquello que deseas o intuyes que te va a dar bienestar, desde descansar, cuidarte y cultivar los afectos hasta la defensa de valores. De lo más íntimo a lo más externo, de lo más privado a lo público, de lo más superficial a lo más profundo, sin olvidar que todo está interconectado.

Como veremos, el placer se relaciona generalmente con la felicidad, pero también con el riesgo, el dolor —buscamos el placer y huimos del sufrimiento estéril— y se dice que ambos, placer y dolor, son resortes que mueven el mundo. Sin embargo, me gustaría también enlazar el placer con el esfuerzo, la responsabilidad y la superación. Para no inducir a confusión, deseo aclarar que no me inclino por el hedonismo entendido como la satisfacción inmediata de los deseos, sin importar el interés de los demás ni aquello que excita los sentidos sin más. Mi posición está más cercana a las ideas que sobre el placer expone Emilio Lledó en *El epicureísmo*, como que el principio del gozo es en el fondo un principio de democratización y optimismo que alienta y estimula la vida, o que el gozo y el placer son marcas de nuestro bienestar que implican *bienser*. Y ese *bienser* es un elemento de equilibrio y libertad ante uno mismo. Lo trataremos en el capítulo dedicado al «placer de la vida». Dice Ángel Gabilondo que el placer no es un aditamento, ni un ingrediente, no solo nos reconforta o recompensa, sino que nos constituye. Quienes viven sin placer son peligrosos.

He procurado indagar en estos temas con una mirada llena de curiosidad. No soy especialista, pero, repito, desde hace tiempo estoy muy interesada en este asunto que nos concierne a todas las personas, por lo que he procurado recoger infor-

mación ciertamente heterogénea para hacer un planteamiento general, a modo de pre-texto, con la perspectiva de una vejez amable. Como decía Jean Franco, hasta que no llegue el momento en que perdamos la vergüenza de sentirnos viejos y viejas no habrá un pensamiento político de la vejez. Aunque no siempre tengamos el mismo ánimo, nos convendría cultivar el deseo de envejecer bien y beneficiarnos de nuestra edad. Para ello es importante la actitud positiva ante esta etapa de cambios y transformaciones, una actitud que nos permita contemplar un horizonte de esperanza.

Intentar vivir placenteramente implica responsabilidad y libertad, porque, como bien apuntaba el filósofo Leszek Kolakowski, «quien controla tu placer controla tu vida». Y refiriéndonos a las mujeres, creo conveniente recordar a Carol S. Vance, autora de *Placer y peligro*, cuando escribió: «No basta con alejar a las mujeres del peligro y la opresión; es necesario moverse hacia algo, hacia el placer, la acción, la autodefinición. El feminismo debe aumentar el placer y la alegría de las mujeres, no solo disminuir nuestra desgracia».

Al tratar los placeres de la edad pretendo relacionar las posibilidades de disfrutar con las ganancias o beneficios de la edad y de nuestra capacidad de adaptación, sin que esta suponga una renuncia. Los años nos ayudan a asimilar emocional e intelectualmente lo que hemos vivido o cómo hemos vivido para obtener una perspectiva más global o integral y comprender mejor lo que estamos viviendo en el presente. Algunas veces sentimos nostalgia, otras nos recreamos con algunos recuerdos, nos reímos, nos sorprendemos, nos echamos las manos a la cabeza rememorando algunas vivencias. Incluso puede que tengamos cierta sensación de alivio al haber sorteado algunos peligros, al habernos librado de las consecuencias negativas de algunos riesgos que asumimos en nuestra juventud y madurez. Hemos tenido la suerte de vivir épocas afortunadas, pero no renunciamos a disfrutar en el presente y en el futuro. *Carpe diem*. Vivir el presente con toda

la intensidad que la realidad nos permita. ¡Ojalá sigamos teniendo la capacidad de saborear la vida!

¿Qué aventuras nos quedan por vivir? ¿Puede la misma vejez ser una aventura? Recordemos las palabras de Betty Friedan: «Sentada allí, dentro de mi saco y mirando las estrellas, me encuentro sumamente a gusto»... «Soy yo misma a mi edad, nunca me he sentido tan libre —dice Gloria Steinem—. Me doy cuenta de que a los cincuenta años me sentía como si abandonara un país muy querido, pero a los sesenta me siento como si llegara a la frontera de uno nuevo. Miro hacia el futuro para cambiar la moderación por el exceso y hacer planes para lo desconocido». No elegimos envejecer y, aunque quiéramos, no está en nuestras manos detener el tiempo. Pero en buena medida sí podemos intervenir en el cómo. Yo, humildemente, creo que vale la pena intentar hacerlo lo mejor posible, y tengo la convicción de que somos muchas las personas que estamos dispuestas a asumir con inteligencia, buen humor y buen amor los nuevos retos.