

ANNA FREIXAS

YO
VIEJA



Apuntes de
supervivencia
para seres

libres

PRÓLOGO DE
MANUELA CARMENA

booket

Anna Freixas

Yo, vieja

Apuntes de supervivencia para seres libres



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

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

© Anna Freixas, 2021

© del prólogo, Manuela Carmena, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Avinguda Diagonal, 662, 6.ª planta. 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Adaptación de la cubierta: Booket / Área Editorial Grupo Planeta a partir de la idea original de Filo Estudio / filoestudio.com

Primera edición en Colección Booket: marzo de 2023

Depósito legal: B. 2.534-2023

ISBN: 978-84-08-26948-9

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España

Índice

<i>Cuando ellas llegaron</i> , por Marisa Calero	9
<i>Claror</i> , por Juana Castro	11
<i>Prólogo</i> , por Manuela Carmena	13
Un toque de humor no viene mal	23
Las viejas somos el futuro	34
Sugerencias	45
Viejas confortables y glamurosas	47
Insinuaciones	58
Viejas saludables y más o menos en forma	61
Argucias	76
Viejas sin reglas	80
Inspiraciones	86
Viejas al timón de la propia vida	87
Iniciativas	94
Un lugar donde vivir	96
Vivir en casa	100
Vivir en una residencia	107
Viejas vinculadas	113
Tretas	121

Cuidadoras, cuidadas	124
Atrevimientos	132
Viejas transmisoras y ligeras	136
Trucos	144
Ciudadanas, activistas y cultuoretas	147
Propuestas	154
Viejas zen	156
Componendas	162
Viejas tremendas	164
Mañas	169
Viejas hartas, hartas de verdad	172
¿Qué quieren las veteranas de hoy?	183
Hacer grande el mundo sénior	190
Ser vieja en tiempos del coronavirus	197
Pasiones lectoras	209
Mis pensadoras de cabecera	210
Ellos también se hacen viejos y tratan de manejar su inquietud	214
Mis escritoras favoritas	216
Algunas lecturas que me han decepcionado	220
En fin	222
<i>Agradecimientos</i>	227

Un toque de humor no viene mal

*«No son las catástrofes, los asesinatos, las muertes,
las enfermedades las que nos envejecen y nos matan,
es la manera como los demás miran y ríen
y suben las escalerillas del bus.»*

VIRGINIA WOOLF

Esta frase de Virginia Woolf creo que resume a la perfección el espíritu de este libro. Un libro que parece que va en broma, pero que va completamente en serio. En él conviven amigablemente nuestras contradicciones evidentes y también las posibles, la realidad descarnada y el arrebatado emocionado que caracterizan la vida en la edad mayor.¹ Sí, es cierto, no es la vejez lo que nos amenaza, son nuestras ideas, nuestras conductas y so-

1. Tanto para las mujeres como para los hombres. Estos apuntes de supervivencia están pensados para hacer grande el mundo de los *seres libres*. Que cada cual tome nota.

bre todo nuestra disposición interior a la obediencia y el conformismo las que nos precipitan en ella. En realidad, de lo que trata el libro es de los derechos humanos en la vejez y, concretamente, de los derechos de las mujeres en la edad mayor, sintetizados en tres principios que me parecen fundamentales: la libertad, la justicia y la dignidad. Por tanto, estos *apuntes de supervivencia* —que también podrían considerarse *propuestas de resistencia*— están pensados para la nueva generación de viejas que van estrenando libertades, pero sobre todo para las que mantienen su dignidad —en la forma y en el fondo—, para las ancianas que mientras se desplazan por el calendario son capaces de escudriñar la vida y las relaciones cotidianas con perseverancia y agudeza, con la clarividencia que dan los muchos tiros pegados, y no están dispuestas a pasar ni una.

Llevo muchos años dándole vueltas a temas relativos al envejecer femenino. He leído, investigado y escrito sobre el tema, de manera que creo haberme hecho una idea acerca de los asuntos que resultan cruciales para hacerlo manteniendo el tipo. Especialmente en un tiempo en que disfrutamos de uno de los privilegios más interesantes del envejecer: la posibilidad de mirar de manera ponderada los acontecimientos y situaciones con los que nos vamos topando, a pesar de las imágenes apocalípticas y deprimentes que tenemos alojadas en el cerebro, que son fruto del pesimista discurso social acerca de la vejez que hemos ido incorporando en nuestra mente desde pequeñas y de las representaciones que nos muestran como seres poco atractivos en todos los sentidos.

A lo largo de estos años de estudio he publicado algunos libros en los que analizo los variados temas del

envejecer femenino: los cambios en la vida después de la mediana edad;² la menopausia en sí misma;³ la sexualidad en la madurez⁴ y las relaciones intergeneracionales,⁵ y también soy autora de un texto en el que analizo y desarrollo todos y cada uno de los temas que hacen referencia al proceso de hacernos mayores.⁶ Con esto quiero advertir que este breve texto no es un ensayo teórico, ni el resultado de una investigación; pretende ser una reflexión y un divertimento sobre un surtido de pequeñas cosas que en este momento de la vida nos la pueden amargar o, por el contrario, facilitárnosla. Una especie de foco para iluminar situaciones de la vida cotidiana que creemos tan normales que no las consideramos importantes y que, sin embargo, constituyen el grueso de la discriminación y el rechazo social hacia las personas mayores, únicamente por el hecho de serlo.

En estas páginas también pretendo hacer visibles determinadas formas de comportarnos o de situarnos en el mundo que consolidan los estereotipos que la sociedad tiene sobre las veteranas. Es un canto a la libertad y el desparpajo; a la vejez confortable y afirmativa. Con la pretensión de que entre todas consigamos vivir

2. Clara Coria, Anna Freixas y Susana Covas (2005), *Los cambios en la vida de las mujeres. Temores, mitos y estrategias*, Barcelona, Paidós.

3. Anna Freixas (2007), *Nuestra menopausia. Una versión no oficial*, Barcelona, Paidós.

4. Anna Freixas (2018), *Sin reglas. Erótica y libertad femenina en la madurez*, Madrid, Capitán Swing.

5. Anna Freixas (ed.). (2005), *Abuelas, madres, hijas. La transmisión sociocultural del arte de envejecer*, Barcelona, Icaria / UCO. Reedición actualizada en 2015.

6. Anna Freixas (2013), *Tan frescas. Las nuevas mujeres mayores del siglo XXI*, Barcelona, Paidós.

una edad mayor elegante, relajada, firme y libre del amor merengue con que la sociedad nos trata para deshacerse más o menos amablemente de nosotras. A pesar de que todavía no tenemos una idea clara de cómo queremos ser al envejecer, podemos ir poniendo ya algunos andamios, elaborando diversas propuestas que nos sirvan para la construcción de una idea más global acerca de este periodo de la vida. Lo propongo como algo que podemos ir proyectando en común. Debemos ser nosotras, las interesadas mismas, quienes promovamos los cambios, tanto a nivel individual como los de carácter social y ecológico. Necesitamos desarrollar una agenda política para la vejez que dé espacio a vivirla con libertad, tranquilamente, a nuestro aire, con prácticas que favorezcan la vida en común. Promover una ancianidad que no imponga nuevos estándares y expectativas inalcanzables, en la que no nos veamos atrapadas por flamantes mandatos que nos sometan a modernas torturas y obligaciones y, sobre todo, que nos dé la oportunidad de experimentar la vida sin ataduras. Ahora o nunca. Nadie vendrá a resolvernos los temas que nos atañen para que podamos vivir una existencia suelta en la vejez.

La psicología como ciencia se ha mostrado históricamente bastante desinteresada por conocer la vida real de las viejas y viejos, de manera que, ante la falta de nuevas teorizaciones al respecto, siguen vigentes los antiguos modelos de lo que suponía ser mayor en siglos anteriores. No resulta fácil encontrar descripciones realistas acerca de los límites y las fortalezas con que cuenta hoy la población mayor, cuya vida dista meridianamente de la de las ancianas de hace solo medio siglo. Tenemos pocas narraciones sobre la vejez que nos permitan mos-

trar la diversidad y complejidad que se da en esta etapa; en la mayoría de las existentes se ofrecen verdades sesgadas, como el relato catastrófico acerca de la menopausia, el cuento del nido vacío y el desnortamiento de la jubilación, pero no encontramos nada acerca de la vida y la experiencia cotidiana de las mujeres que hoy tienen setenta, ochenta o noventa años y más que han vivido vidas comprometidas en proyectos profesionales, políticos y sociales, que constituyen una población de gran interés; es decir, de nosotras ahora o dentro de unos años, si tenemos un poco de suerte.

La mayoría de los trabajos elaborados por las pensadoras feministas sobre envejecimiento femenino se han ido llevando a cabo a medida que hemos ido envejeciendo y cuando las nuevas situaciones vitales nos han urgido a encontrar respuestas. No necesitamos autoflagelarnos por ello; lo cierto es que en las últimas décadas estuvimos muy ocupadas con los temas relacionados con los derechos productivos y reproductivos. Ahora los asuntos que en otros tiempos ocuparon la investigación —la depresión, la menopausia, la viudedad, el nido vacío—, la mayoría de ellos relacionados, por cierto, con la consideración de las mujeres como seres dependientes de los hombres, parecen estar suficientemente encauzados y ya nos queda claro que ninguno de ellos significa mucho en nuestra vida actual. Por lo tanto, podemos centrarnos, nombrar y analizar los que sí nos afectan: la jubilación, la pobreza, la salud, la sexualidad, la diversidad de experiencias en el envejecer, las residencias, el hábitat y el edadismo, por ejemplo.

En los últimos años, las gerontólogas feministas se han puesto a la tarea y han empezado a estudiar todos y cada uno de los asuntos que se relacionan con el enve-

jecer femenino. Desde su perspectiva crítica han cuestionado muchos de los presupuestos de la gerontología clásica centrada fundamentalmente en la patología —en el lado oscuro— y han puesto en valor el potencial de que disponemos en este momento del ciclo vital. Han situado en el centro de su trabajo la vida y la experiencia de las mujeres mayores, teniendo en cuenta las enormes diferencias que a todos los niveles se dan entre ellas. Uno de los objetivos claves de sus trabajos ha sido la identificación y transformación de las desiguales relaciones de poder que se producen en nuestra sociedad en función del sexo y la edad; no pretendiendo ofrecer respuestas universales, sino señalando la diversidad de la experiencia del envejecer en unos u otros entornos y situaciones. Un punto crítico de esta perspectiva lo constituye el reconocimiento de la importancia del contexto social y la validación de la escucha, la voz y la narrativa de las mujeres acerca de su vivencia.

Por el momento no tenemos una idea muy concreta y definida acerca de las virtudes y haceres que caracterizan a las personas que envejecen de manera más satisfactoria y en paz o, por el contrario, sobre los rasgos de personalidad y las características de vida que nos pueden abocar a una vejez desasosegada y gris. Sin embargo, en el mundo de la gerontología hay un cierto acuerdo acerca de algunos asuntos dignos de tener en cuenta en este proceso, como que la curiosidad intelectual y cultural, la actividad física y mental, disponer de una vida con significado y objetivos personales, el optimismo y la gratitud parecen ser predictores claros de una vejez interesante, con recursos, especialmente, para afrontar la enfermedad y el estrés. Algo es algo.

Llevo algún tiempo tomando nota de situaciones di-

versas que suelen darse en nuestras vidas, las cuales trataré de exponer de manera sucinta y clara y con suficiente humor para que podamos reírnos de nosotras mismas, que es muy sano, y de paso incorporarnos a una vejez desdramatizada. Ahora que vivimos tantos, tantos años, me parece sugerente glosar algunos temas que nos pueden orientar en este mapa en blanco con que nos encontramos cuando navegamos hacia vidas centenarias, sin saber cómo manejarnos de forma medianamente armoniosa. La pátina de la vejez sobrevuela incesantemente a nuestro alrededor, de manera que, a poco que nos despistemos, nuestra vivienda, nuestra ropa, nuestra vida pueden quedar envueltas en ella, impregnadas, y en determinadas situaciones y con ciertas actitudes podemos ofrecer imágenes bastante penosas de la edad mayor. Pienso que si somos capaces de nombrarlas y escenificarlas podemos hacerlas visibles y risibles. Transformarlas.

Todas nosotras nos hemos ido haciendo mayores y hemos podido comprobar que las desigualdades económicas y sociales se van acumulando a lo largo de los años, pero también sabemos que en este momento de la historia disponemos de una buena cantidad de fortalezas que nos pueden permitir vivir bastante bien si conseguimos desprendernos de algunos mandatos acerca de cómo ser viejas y nos proponemos vivir una vejez a nuestro aire. En contra de este deseo se alían numerosos factores que pueden limitarnos enormemente: el contexto en el que vivimos, la falta de poder en las relaciones, la imposibilidad de agencia⁷ por nuestra parte o

7. La capacidad de ser agentes de nuestra propia vida; la posibilidad de tomar las decisiones que nos atañen.

la pobreza, entre otros. Ha llegado el momento de pensar de qué manera podemos minimizar algunos de estos obstáculos y participar de la vida sin autorrelegarnos diciendo *yo ya, a mi edad*, con lo que hacemos de nuestra existencia un espacio físico y mental cada vez más reducido.

No pretendo sostener un optimismo ciego respecto al envejecer, algo así como que con los años nos vamos desplazando por un tiempo sin tropiezos, donde todo es bienestar y divertimento. Sé que no es cierto, ni esta es mi pretensión. Tampoco me planteo promover la idea de un envejecer que sea como no envejecer, sometiéndonos a una nueva presión cultural. Sabemos que vivir supone afrontar situaciones de gran dolor y que nacer lleva tatuado el morir, incluidos los años previos, que pueden ser complicados. Sin embargo, me resisto a mirar el ciclo vital con un desánimo persistente, poniendo la mirada exclusivamente en las diversas pérdidas y deterioros con que determinados agoreros amenazan nuestra vejez. Ni optimismo alucinado, ni desánimo sombrío. Intento presentar con un talante relajado el panorama que tenemos por delante, en un caleidoscopio multicolor. Invitando a poner en práctica la firme resolución de pasarlo lo mejor posible, de disfrutar de lo poco y de lo mucho, a pesar del repertorio de malestares que nos acompañan y, sobre todo, de mantener activada la curiosidad que nos permite vivir vidas más sugerentes y actualizar nuestro conocimiento del mundo. Promoviendo una mirada compasiva sobre nuestro propio envejecer.

Pretendo que este libro sea un instrumento útil, reconociendo, identificando y poniendo en el centro la complejidad crucial de hacernos mayores. No es un

documento con grandes certezas, ni de disquisiciones teóricas; son solo chispas que tratan de interrogarnos sobre una serie de hechos, circunstancias y momentos que vivimos, y, sobre todo, es un libro que quiere ilustrarnos sobre situaciones cotidianas en las que se perpetúan los estereotipos negativos que la sociedad mantiene sobre la vejez. Es una instigación a la resistencia, a no ceder ante las fuerzas que nos precipitan a una vida sin significado y a impedir que nos arrebaten nuestros recuerdos y espacios. Son divertimentos, verdades y a veces exageraciones que tratan de invitarnos a cuestionar lo que damos por inmutable. Las propuestas, a modo de destellos, pueden sugerir una cosa y también la contraria, depende. Lo importante es no tomar por la vía trágica los pequeños o grandes inconvenientes que trufan nuestra vida cotidiana, saber mirar el lado menos malo y respirar hondo. Además, si vamos a intentar vivir nuestra vejez con una cierta autonomía, no nos queda otro remedio que pararnos un momento y empezar a tomar decisiones respecto a nuestro día a día. Ahí entra en juego nuestra libertad disponible. Nosotras como personas con iniciativa, agentes de nuestra vida física, mental, sexual, espiritual, emocional —no como víctimas de un destino—, celebrando la necesidad de vivir una existencia con sentido, sin imponernos nuevos estándares y expectativas que nos aboquen al agotamiento y a la ruina.

En nuestra sociedad conviven dos modelos dicotómicos de mujeres en la edad mayor: la viejecita pasita que no aporta nada, a la que se le atribuye un listado de defectos como tacaña, reiterativa, pelma, lenta, quejica, olvidadiza e ineficiente, y la vieja llena de vigor, activa y comprometida y, sobre todo, con apariencia juvenil

(con el sufrimiento y el gasto consiguientes), que se presupone que es una persona serena, tolerante, flexible, generosa, compasiva, eficiente, creativa, ligera, sabia, glamurosa, divertida. Como todas las dicotomías, ni tanto ni tan calvo. Frente a este pensamiento dual sin salida, lo que sí parece claro es que a estas alturas existen muchos modelos de vejez femenina y que ahora disponemos de un buen puñado de cualidades que hemos ido adquiriendo a lo largo de los años, algunas de las cuales nos pueden hacer la vida en relación algo más fácil. Entre otras, destaco la gratitud, la generosidad, la honestidad, el coraje, la capacidad de sobreponernos a los desastres que la vida nos ofrece, la capacidad de perdonar, de mostrar afecto hacia los demás y, por supuesto, también la ira, la sabia y necesaria rabia, que he trasladado conscientemente a la columna de las virtudes porque supone una invitación a no aceptar pasivamente condiciones, situaciones y tratos injustos.

En esta tarea incluso carecemos de palabras para nombrar esta nueva larga etapa de la vida y hacerlo de manera realista (ni edulcoradamente optimista, ni forzosamente taciturna). Palabras que nos permitan identificarnos de manera veraz con el periodo vital en que nos encontramos en compañía de otras mujeres y hombres. No nos gusta que nos llamen *ancianas*, nos estremece la palabra *vieja*, lo de *adultas mayores* eso sí que no, y lo de *tercera edad* es para hacérselo mirar. Me van gustando, además de *vieja*, las palabras *veterana*, *sénior*, *pionera*, *longeva* e incluso *viejales*. ¿Qué tal? A lo largo del texto utilizo prioritariamente el término *vieja*, *viejias*. ¡Qué horror! Ya lo sé. Sin embargo, ser vieja es, como he dicho antes, un regalo, justamente porque significa que he vivido muchos años y lo que sí está cla-

ro es que no soy joven. No es posible ser a la vez joven y vieja y menos aún la tontería de decir *soy joven en un cuerpo viejo*. Reconciliémonos con esta palabra,⁸ utilicémosla con tranquilidad, naturalidad y humor. Es el único camino a través del cual podemos colaborar a borrar su estigma negativo y hacer de ella una realidad, tal cual. Todos los eufemismos que podamos utilizar: persona mayor, adulta mayor y otros similares, no restan años del DNI.

La vejez es algo real, no algo que les ocurre a las demás. Tratemos de vivirla bien y confortablemente con una cierta dosis de humor imprescindible.

8. Pensadoras como Toni Calasanti y Kathleen Slevin han hecho hincapié en las connotaciones positivas de la palabra *vieja*, con el fin de neutralizar su negatividad social y normalizar su uso en la vida cotidiana.