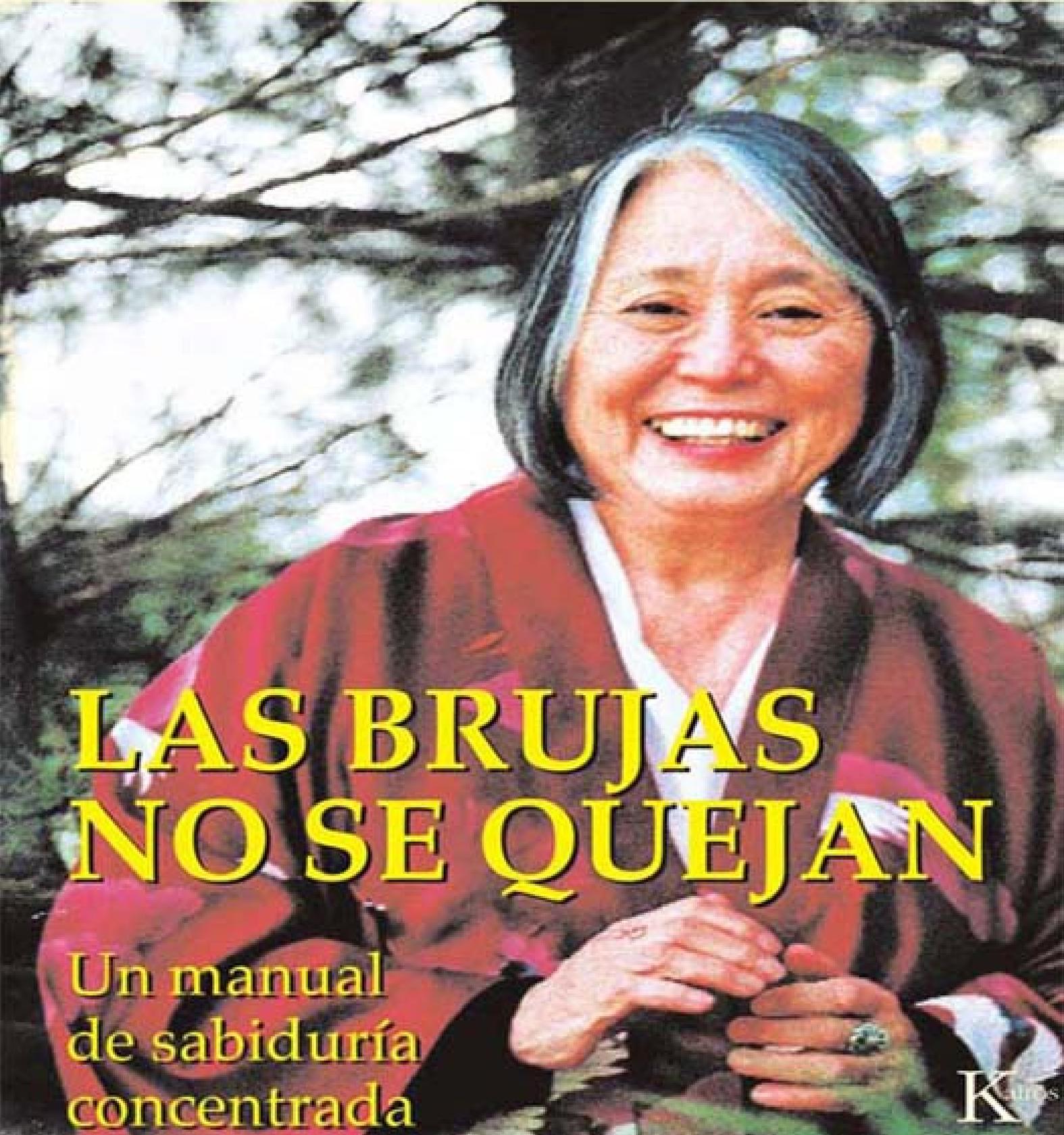


# JEAN SHINODA BOLEN

*Autora de Las diosas de cada mujer*



## LAS BRUJAS NO SE QUEJAN

Un manual  
de sabiduría  
concentrada

K

Jean Shinoda Bolen

# LAS BRUJAS NO SE QUEJAN

Un manual de  
sabiduría concentrada  
*Trece cualidades que cultivar*

Traducción del inglés de Silvia Alemany

editorial **K**airós

Numancia, 117-121  
08029 Barcelona  
[www.editorialkairos.com](http://www.editorialkairos.com)

Título original: CRONES DON'T WHINE

© 2003 by Jean Shinoda Bolen, M.D.

All rights reserved

© de la edición en castellano:

2004 by Editorial Kairós, S.A.

Primera edición: Octubre 2004

Primera edición digital: Mayo 2011

ISBN-10: 84-7245-579-3

ISBN-13: 978-84-7245-579-5

ISBN-epub: 978-84-9988-016-7

Composición: Replika Press Pvt Ltd. India

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública  
o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares,  
salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org))  
si necesita algún fragmento de esta obra.

## **SUMARIO**

### **I. Una nueva manera de enfocar la palabra “anciana”**

#### **II. Las trece cualidades**

1. Las ancianas no se quejan
2. Las ancianas son atrevidas
3. Las ancianas tienen mano para las plantas
4. Las ancianas confían en los presentimientos
5. Las ancianas meditan a su manera
6. Las ancianas defienden con fiereza lo que más les importa
7. Las ancianas deciden su camino con el corazón
8. Las ancianas dicen la verdad con compasión
9. Las ancianas escuchan su cuerpo
10. Las ancianas improvisan
11. Las ancianas no imploran
12. Las ancianas se ríen juntas
13. Las ancianas saborean lo positivo de la vida

#### **III. Posibilidades y pensamientos**

1. Los hombres excepcionales pueden ser ancianos
2. Las ancianas unidas pueden cambiar el mundo
3. Reflexiones

*El tercer aspecto de la antigua Triple Diosa  
era la Anciana.  
La tercera fase de la vida de una mujer se inicia  
tras la menopausia.*

*Aspirar a ser anciana  
es desear el crecimiento psicológico y espiritual  
que ella simboliza.*

*La anciana es un arquetipo,  
un potencial interior que cultivamos  
hasta convertirnos en él.*

## **I. UNA NUEVA MANERA DE ENFOCAR LA PALABRA “ANCIANA”**

La palabra “anciana” posee reminiscencias medievales, e incluso un matiz malicioso si sugerimos que una mujer puede aspirar a convertirse en una de ellas. No es a lo que alguna de nosotras aspiró a ser durante su juventud, pero aquello ocurría cuando las mujeres mayores jamás decían su verdadera edad, y antes de que éstas se manifestaran como personas de pleno derecho, o vivieran tantos años como nosotras en la actualidad. Nosotras, las de la generación del Movimiento para la Liberación de la Mujer o las beneficiarias de éste, seguimos disfrutando de oportunidades que jamás tuvieron las generaciones que nos precedieron (y que se remontan a la antigua Grecia). Hemos ido reinventándonos en cada etapa de la vida. Ahora, en cambio, sugiero que ha llegado el momento de rescatar y redefinir el término “anciana” entre el montón de palabras despectivas que se utilizan para denominar a las mujeres maduras, y conseguir que la acción de convertirse en “bruja” sea un supremo logro interior característico de la tercera fase de la vida.

Convertirse en anciana tiene que ver con el desarrollo interior, y no con la apariencia externa. Una anciana es una mujer que posee sabiduría, compasión, humor, valentía y vitalidad. Es consciente de ser verdaderamente ella misma, sabe expresar lo que sabe y lo que siente, y emprender una acción determinada cuando es necesario. No aparta los ojos de la realidad, ni permite que se le nuble la mente. Puede ver los defectos y las imperfecciones en ella misma y en los demás, pero la luz con la que los ve no es severa ni enjuiciatoria. Ha aprendido a confiar en sí misma hasta saber lo que ya sabe.

Las cualidades de la anciana no se adquieren de la noche a la mañana. Una persona no se convierte en una anciana hecha y derecha automáticamente después de la menopausia, así como tampoco por el mero hecho de volverse vieja una se vuelve más sabia. Sin embargo, hay unas décadas tras la menopausia en las cuales podemos crecer psicológica y espiritualmente.

“Las brujas no se quejan” es una identificación fundamental. Es una “norma” básica que describe la conducta impropia de una anciana. Quejarse es una actitud que bloquea el desarrollo espiritual y psicológico. Lamentarse impide la comunicación genuina y arranca por la fuerza lo que luego ya no puede otorgarse con libertad. Sorprenderse a una misma quejándose es un momento de “¡ajá!”, esta percepción puede significar el comienzo de la sabiduría para una quejica con la capacidad de observarse a sí misma y el deseo de cambiar.

Mientras que un espejo normal y corriente refleja la apariencia superficial, las palabras descriptivas pueden ser espejos en los cuales veamos reflejadas unas

cualidades intangibles que tienen que ver con el alma. Cada uno de los trece capítulos que siguen a continuación se centra en estas cualidades, sobre todo en aquellas que son características de las mujeres experimentadas y sabias. Al cultivar estas cualidades, el tercer estadio de la vida deviene una época de culminación para la belleza interior y la sabiduría. Es la perspectiva lo que convierte los mejores años de esta etapa de la vida en una época especialmente fecunda para disfrutar de quienes somos, de lo que tenemos y de lo que hacemos. Es una época en que la sabiduría nos insta a que empleemos bien nuestro tiempo y nuestra energía y vitalidad. Es una oportunidad para disfrutar de un mayor número de posibilidades, para experimentar distintos roles y para desarrollar talentos e intereses. Puede ser una época para jugar y expresar los sentimientos, o una época de creatividad o sensualidad, o una época para la meditación o la terapia, o una época para la familia o, al contrario, una época para dejar nuestra huella en el mundo.

Las brujas poseen la capacidad de alterar las cosas. Lo que digamos y hagamos podrá cambiar un modelo familiar disfuncional. Con nuestro consejo podemos animar y facilitar que otras personas crezcan y florezcan. Podemos ser una influencia curativa determinante. Incluso podemos crear un efecto ola a lo largo de las generaciones venideras o en las instituciones y comunidades. Con visión e intención, y dada su presencia numerosa e influyente, las brujas, todas juntas, pueden cambiar el mundo.

A pesar de que concebí este texto pensando en las mujeres que están viviendo los mejores años de la postmenopausia, si esta lectura te aporta algo a pesar de no encontrarte todavía en este momento de la vida, ¡tanto mejor! ¡Ojo al dato, preancianas! Asimismo, aunque los hombres sufren el impedimento de la socialización y la fisiología, algunos son excepcionales y pueden llegar a poseer las cualidades de la anciana.

La mujer que lee las trece cualidades y le divierte advertir que se identifica con ellas, con la idea de ser o convertirse en una anciana, y lo ve bajo un prisma positivo, es una mujer sabia. La mujer que ve en alguna o en varias de estas cualidades lo que desea desarrollar en sí misma y encuentra la fuerza para realizarlo en estas palabras, es una mujer que evoluciona.

La vida entera es el material con el que todas tenemos que trabajar. Hasta que este período no haya concluido, todas seguimos estando “en el proceso”, involucradas en una historia inacabada. Lo que hacemos con la vida es nuestra opera magna o gran obra de creatividad personal. Si adoptamos el punto de vista de una anciana, nos veremos a nosotras mismas y veremos a los demás desde el ámbito del alma en lugar de desde el ego. Envejecer bien es un objetivo que vale la pena desear.

## *Unas palabras sobre el empleo de la palabra*

En las páginas siguientes, a menudo califico a las mujeres como “ancianas”, o bien hablo de una anciana interior o de un arquetipo de anciana. En ocasiones utilizo anciana y sabia como sinónimos. Tanto en la psique femenina como en mis palabras, se percibe una cierta ambigüedad, un punto en el que las distinciones se difuminan. A veces, en ciertas ocasiones, una mujer es una anciana sabia y, en el momento siguiente, ha dejado de serlo.

A veces, arquetipo y mujer se confunden en una misma unidad. Otras, la sabiduría de la anciana nos viene a la mente de un modo fugaz y la ignoramos. Y ello es así porque la anciana interior o arquetípica es una presencia latente en la psique de todo el mundo, en los hombres e incluso los en niños y las niñas. La anciana no grita para imponerse frente al alboroto que arman las distintas partes de la personalidad al competir entre sí. La anciana es un potencial, más parecido a un talento inherente, que precisa ser reconocido y llevado a la práctica para desarrollarse. Esta presencia sabia de la psique madurará cuando confiemos en la existencia de una bruja en nuestro interior y comencemos a escucharla. Es entonces, en el silencio de nuestra propia mente, cuando debemos prestar atención a sus percepciones e intuiciones y actuar en este sentido.

Las cualidades de la bruja son los rasgos distintivos a través de los que una anciana se distingue (como mujer o como arquetipo).

## **II. LAS TRECE CUALIDADES**

## **1. LAS ANCIANAS NO SE QUEJAN**

Para ser una anciana necesitas librarte de los “hubiera o hubiese”. Es preciso silenciar las quejas mentales que no tardarán en escapar por tu boca en cuanto encuentren la ocasión. Lamentándonos no somos capaces de vivir el presente, y tampoco somos una compañía grata (ni siquiera para nosotras mismas). Las quejicas dan por sentado que merecían, y todavía merecen, una vida diferente de la que poseen, y no comprenden que a todos nos ha tocado en suerte nuestra parcela de desgracias, como le ocurre al más común de los mortales. Incapaces de mostrar gratitud por lo que ya poseen, las quejicas no saben disfrutar del presente.

## ***Regla número 1 de las mujeres maduras y atrevidas: Las ancianas no se quejan***

«Lo que fue, fue. Lo que es, en cambio, es.» Tal como suena. Quizá pensaste que te casarías y vivirías felices y comerías perdices, tendrías los hijos ideales y (a partir del Movimiento para la Liberación de la Mujer) ejercerías también la profesión soñada. ¡Ya ves! Y, mira por dónde, pasara lo que pasara, o no pasara, en nuestra juventud, todo eso es “lo que fue”; y no podemos prescindir de ello. El pasado es el pasado. La menopausia marca el fin de los años de procreación. Este hecho, junto con otros acontecimientos también reales, es “lo que es”.

Expresar dolor, sin embargo, no es lamentarse. Incluso lloriquear no es lamentarse. Quizá nuestro organismo no se encuentre en su mejor momento, o sintamos diferentes dolores –aunque nosotras pongamos todo de nuestra parte, desde el punto de vista médico (y otros), para solventarlo–. A lo mejor los problemas son de índole económica. Sea cual sea nuestro caballo de batalla, podremos contárselo a las personas que necesitan y quieren saber lo que nos ocurre, aunque tan sólo sea para poner al día a los amigos con los cuales compartimos la historia cambiante de nuestra vida. Ahora bien, las ancianas no aburren a los demás con toda una letanía de sus síntomas (repaso de todos los órganos o relatos sobre sus propias miserias), lo cual posee un cierto regusto a numerito o fanfarronada. Una anciana sabe que tanto ella como sus problemas no son el centro del universo, y sabe que los demás también atraviesan dificultades. Una anciana no tolera que los niños se quejen, ni siquiera los niños interiores. Sobre todo si son los propios.

Una niña quejica es una niña manipuladora: desea algo que no se le ofrecerá de buen grado. Quizá lo que quiere no le conviene (sea lo que sea lo que la niña quejica del supermercado quiere que le compre su agotada madre, por ejemplo). Cuando la criatura lo consigue, no obstante, la satisfacción es total. En el fondo ha sido un nuevo e insignificante acto de extorsión y consuelo.

Las mujeres de una determinada edad que no son ancianas quizá no se lamenten ni te adulen directamente, o estiren de tus faldas en un sentido físico, como la niña del supermercado. Sin embargo, la extorsión y el consuelo emocionales, las satisfacciones efímeras y la infelicidad general corresponden a los mismos modelos dominantes. Los “estirones” son de tipo emocional: necesidad, derecho, sufrimiento y justificación, en un tono y con una energía que se palpa y transmite a partir de la voz. Las conversaciones con una quejica te van agotando; algunas personas se sienten atrapadas y reaccionan con falsedad, marcando distancias y sintiéndose culpables.

El cambio comienza mediante la introspección. Si te sientes identificada con

la anterior descripción, o bien estás considerando la posibilidad de que a lo mejor cuadra contigo, eso es algo que puedes decidir en la intimidad de tu pensamiento. Una valoración honesta no es una acusación; es un diagnóstico que funciona, un punto de partida para ayudarte a resolver la insatisfacción. ¿Te compadeces de ti misma? ¿Has caído en ese estado de resentimiento en el cual vas repitiendo «pobrecita de mí»? ¿Has perdido tu razón de ser? Si es así, ¿cuál podría ser, en tu caso, el equivalente de la frase: «Lloraba porque no tenía zapatos hasta que conocí a un hombre que no tenía pies»?

A medida que envejecemos, sobre todo si tenemos tendencia a manifestar nuestros sentimientos de forma abierta no nos cuesta demasiado encontrar cada vez más motivos de queja, lo cual entraña el riesgo de sufrir una transformación negativa y de terminar asumiendo el papel de la madre-mártir arquetípica (una mujer que en la actualidad es una sola, pero que no siempre lo fue). Con un poco de olfato, humor y sabiduría, no obstante, no nos dominará esa capacidad para la queja que se encuentra en nuestro interior en aquellas ocasiones en las que quizá deseamos algo distinto a lo que tenemos.

Mi amiga Jananne, que me oyó decir que: «las ancianas no se quejan», me comentó entre risas que consiguió vencer la tentación de venir a visitarme para quejarse del reto que le suponía la temible tarea de deshacer su equipaje y comenzar una nueva vida. En lugar de eso, sin embargo, interpretó una versión exagerada de su propia queja, ante un público muy especial, ella, y luego siguió con lo que tenía que hacer. Es la misma amiga que una vez me pilló lamentándome y se inventó una canción: «Protesta, gimotea y refunfuña, protesta, gimotea y refunfuña, protesta, gimotea y gruñe», al ritmo de la melodía de una danza folclórica.

Una variante de las lamentaciones es la que se expresa mediante una ocurrencia o sarcasmo mordaces y dirigidos contra una persona (a menudo un ex) o una institución. Al principio, da la impresión de que no tiene que ver con la queja directa, pero luego las similitudes empiezan a mostrarse. De esta forma, el pasado sigue infiltrándose en las conversaciones. Las amigas intentan cambiar de tema en cuanto pueden, porque prefieren no formar parte de un público secuestrado y obligado a escuchar la última reflexión o la más reciente afrenta. Al igual que la quejica por antonomasia, esta mujer no es capaz de liberarse de lo que fue, ni de aceptar lo que es.

Algunas quejicas se despiertan en mitad de la noche al revivir incidentes pasados en los que las trataron con poca consideración. Ése podría ser un buen momento para intentar “pasar página”, aunque sólo sea para tratar de dormir un poco. Si éste es tu caso, hay algo que puedes hacer hasta que te quedes dormida. También será una manera de escuchar a la anciana. Respira despacio y presta atención a tu respiración. Escucha las palabras que te diría la anciana (mientras al mismo tiempo te las repites a ti misma, o bien las piensas), y luego

escucha lo que dice ella de sí misma.

Inspira. *Eso forma parte del pasado.*

Espira. *Esto es el presente.*

Inspira. *Yo soy.*

Espira. *Paz.*

La anciana interior se caracteriza por poseer un ojo muy observador y un oído sensible. Cuando la conozcas, te pillarás lamentándote o compadeciéndote de ti misma; y una vez te ha pillado, ya puedes prepararte: lamentarse es un comportamiento indigno de una anciana.

## 2. LAS ANCIANAS SON ATREVIDAS

Una anciana es una mujer madura con entusiasmo, pasiones y alma. Si aspiras a ser una de ellas, has de saber que el secreto está en ti misma, siempre y cuando la mente, el corazón y el cuerpo todavía sigan funcionando razonablemente bien, y por tu parte valores el hecho de estar viva. Hablando en sentido metafórico, las tres fases lunares (creciente, llena y menguante), las tres fases de la diosa antigua (doncella, madre y anciana) y los tres indicadores biológicos de la menarquía, la menstruación y la menopausia, dividen la vida de las mujeres como si se tratara de una obra de teatro en tres actos. Hemos llegado, pues, al tercer acto, y el telón bajará cuando éste finalice. En el tercer acto quizá tratemos de enhebrar el significado de las anteriores etapas de nuestra vida, y con ello nos encontremos absortas en algo nuevo. Alcanzamos conclusiones y desenlaces; unas puertas se cierran, pero otras se abren. Sin tener en cuenta los detalles más concretos, lo que da sabor a la vida es estar profundamente implicada en ella.

Puede que seas una anciana atrevida que ha descubierto la riqueza de la soledad y puede que disfrutes de una vida y un espacio propios, sabiendo que sólo tienes que agradarte a ti misma. A lo mejor eres una anciana atrevida, dispuesta a abrir tu hogar y tu corazón a muchísimas personas, y cuya vida incluso podría erigirse en pilar central de la actividad de una comunidad. Quizá seas una mujer de edad avanzada y atrevida que ha encontrado un amante más joven. Igual estás casada con la persona adecuada (“adecuada” respecto a tu manera de ser y a lo que deseas de la vida). Podría ser que contemplaras el mundo desde la perspectiva de una turista, una peregrina o una voluntaria de una ONG. Es posible que te dediques a leer y aprender acerca de todo aquello que te interesa conocer. Quizá seas una activista que trabaja para conseguir mejorar un poco el mundo. Tal vez te encuentras en una fase creativa de la vida, o bien te encanta pasar el rato con tus nietos, o no, claro (lo cual dependerá mucho de cómo sean ellos, y de como seas tú también).

Otros pensarán (e incluyo a tus nietos) que estás fuera de lugar y que eres caprichosa o excéntrica porque puedes mostrarte auténtica y no te conformas con el estereotipo que, según ellos, tiene que regir “a una mujer cabal de tu edad”. Es posible, por otro lado, que descubras que te has convertido en el modelo inesperado que inspira a mujeres más jóvenes que tú, cuyas madres sí que encajan con ese estereotipo.

Cuando escribí *Las diosas de la mujer madura: arquetipos femeninos a partir de los cincuenta*, era muy consciente de que “anciana” no era una palabra

convencional que pudieran aceptar las mujeres que pasaban de los cincuenta. “Mujer madura”, sin embargo, ya sonaba diferente. La yuxtaposición de estas dos palabras parecía tanto una contradicción, en lo relativo a sus términos, como una feliz posibilidad; “seca y vieja”, a fin de cuentas, eran los adjetivos más habituales asociados a “anciana”.

“Madura”, en cambio, nos trae a la mente metáforas que tienen que ver con la humedad y la jugosidad. El significado positivo de la palabra “madurez” implica placer. Es como decir que la mujer que la posee está conectada a una fuente de electricidad o energía, o bien que tiene la capacidad de provocar que determinadas cosas ocurran. Lo que en verdad nos revitaliza es el amor incondicional, que es la única fuente de energía que jamás se agota; al contrario, cuanto más entreguemos, con mayor cantidad contaremos.

En la naturaleza, la vitalidad (el estar vivo) significa que existe una fuente de agua que alimenta un nuevo crecimiento y conserva la vida, que es húmeda. La humedad metafórica y el fluir, tanto para la salud física como para el bienestar emocional, también son esenciales. Los sentimientos genuinos y su expresión sin trabas son húmedos. En períodos de dolor, las lágrimas de pesar fluyen. En la risa y la alegría desinhibidas, las lágrimas fluyen. Implicarse en la vida y comprometerse con ella es una proposición madura. Cada mujer madura recurre a una fuente o a un acuífero profundo lleno de significado que se halla en su mente.

### 3. LAS ANCIANAS TIENEN MANO PARA LAS PLANTAS

Si eres una mujer de edad y atrevida, quizá no seas jardinera, pero sin duda alguna tendrás mano para las plantas. Las ancianas se encuentran en la fase creativa de la vida, la época de propiciar el crecimiento. Las plantas y las personas reaccionan ante esas ancianas de mano experta. (Como también reaccionaría el planeta mismo si un número importante de mujeres maduras se aplicara en esta tarea.) Las ancianas alimentan el crecimiento. QUITAN muy bien las malas hierbas. Podan. Saben que las diferentes plantas y personas necesitan condiciones distintas para fructificar. Protegen todo aquello que es vulnerable hasta asegurar su supervivencia. Las ancianas han aprendido a tener paciencia y pueden esperar el paso de las estaciones. Saben que lo pequeño deviene grande, que hay cosas que pueden florecer o dar fruto antes de morir.

La jardinería es una metáfora, pues representa lo que podríamos hacer en realidad en un ámbito más personal. Trabajar con las manos, cavar la tierra para introducir en ella las plantas de cultivo o las semillas, sentir el sol y la brisa, quizá incluso sudar y ensuciarse, son placeres tan intensos, si no superiores, como el hecho de comer tomates maduros o poner un ramito de flores recién cortadas en casa. Si te encanta la jardinería (o cualquier otra cosa que te llegue al alma), pierdes la noción del tiempo, y el momento presente te absorbe. Es esa misma cualidad la que marca la diferencia entre lo que te alimenta, o te da energía, y lo que te deja vacía. Una tarea que para alguien puede ser pesada es divertida para otro.

Una profesora, terapeuta, editora, maestra, directora o madre, o incluso una clarividente que sepa desarrollar el potencial del otro, dotadas todas ellas de mano experta, son como las jardineras que aman su trabajo: saben reconocer lo frágil y titubeante y comprenden que deben tratarlo con ternura, ven lo que posee algún valor y tiene pleno sentido, y también lo que debe ser eliminado en la poda con las tijeras. La gente crece y florece contigo cuando se dan estas condiciones; y a ti, al mismo tiempo, también te influye esa presión que te desafía a madurar.

A medida que las mujeres inician sus años de vejez la implicación en esta tarea irá cambiando. Los hijos se convierten en adultos independientes, llega, o planea en el horizonte, la jubilación, mudarse es una opción o una necesidad, y suceden acontecimientos predecibles e impredecibles. No es sólo que cambien las circunstancias externas; los pensamientos, los sentimientos y los sueños también pueden modificarse y cambiar. Muchas mujeres sienten la atracción de la soledad llegado este momento, y quieren dedicarse a reflexionar, expresarse,

desarrollar su vida interior, o simplemente quieren tomarse un tiempo libre, al margen de los demás. Es necesario, sobre todo, disponer de tiempo interior cuando comienza una nueva etapa de tu vida. Una anciana almacena y decide cuáles serán las dimensiones de su jardín, y lo que plantará en él, cuando llegue su estación.

Las mujeres siempre han tenido que hacer malabarismos con los distintos papeles que encarnan. Eso era innegable cuando la mayoría eran amas de casa y madres a dedicación completa; y en la actualidad, que las mujeres además poseen un trabajo o ejercen una profesión, eso es más cierto que nunca. La vida de una mujer siempre requería flexibilidad y el dominio de diversas habilidades, pero la vida tradicional como tal era mucho más predecible. La generación de las mujeres que crearon el Movimiento para la Liberación de la Mujer se benefició de las oportunidades que aquello generó, abrieron nuevos caminos. No disponían de la posibilidad de seguir otras pisadas, y tampoco podían fijarse demasiado en la senda que siguieron sus madres. Nos convertimos en el modelo que había que seguir en lo que a distribución de papeles se refería, en refugios de esperanza, cajas de resonancia, y en apoyo y consuelo expertos que nos dedicábamos las unas a las otras. Ser una mujer que cuenta con buenas amigas es desde hace muchos años como participar en una terapia de grupo sobre supervivencia en la que se cuentan las experiencias vividas. Nosotras aprendimos a partir de las historias que vivieron esas amigas, y al mismo tiempo vivimos nuestro propio experimento. Es ahora cuando nos damos cuenta de que nos hacemos viejas.

Durante los años más significativos de la madurez son muchas las mujeres sabias que, aunque aman su profesión, deciden trabajar menos, escogen respecto a sus proyectos futuros o se centran en objetivos más ambiciosos y creativos. Para otras, en cambio, la jubilación puede ser liberadora. Por fin, contamos con tiempo para nosotras mismas, para nuestros objetivos, para desarrollar la creatividad, los pasatiempos y las aficiones. Las mujeres asalariadas que tenían que trabajar cuarenta horas por semana, tomar el tren cada día y ocuparse de la casa debían de tener muy poco tiempo disponible, o una renta modesta, y, sin embargo, ahora que son ancianas cuidan de su propio jardincillo, cultivan sus aficiones y recogen las semillas de los diversos planes para plantarlos. *Finalmente* les ha llegado la hora, a ellas y a nosotras.

La jardinería requiere atención. Existen plagas insignificantes y grandes plagas destructivas contra las cuales tenemos que tender una barricada. Donde yo vivo, por ejemplo, las familias de alces contemplan nuestros jardines como si fueran restaurantes. En cuanto a los jardines metafóricos, la amenaza, por lo general, viene bajo la forma de bípedo. Como ya saben desde hace tiempo las mujeres que trabajan en casa, si no construimos unos límites sólidos que protejan nuestro propio tiempo, los demás dan por sentado que pueden

entrometerse en nuestra vida priorizando sus necesidades. Cuando nos jubilamos, la habilidad de mantener intactos nuestros límites es absolutamente necesaria. El jardín que somos nosotras es el que necesita, más que ningún otro, disponer de buena mano para las plantas y de vallas muy resistentes.

#### 4. LAS ANCIANAS CONFÍAN EN LOS PRESENTIMIENTOS

Las ancianas confían en su instinto por lo que respecta a personas y principios. Es una confianza que aumenta a medida que una se vuelve más vieja y más sabia, es decir, que aumenta a partir del aprendizaje de la vida. Una dolorosa lección tomada a pecho hace mella en nosotras. La mujer madura se reirá con tristeza ante el agudísimo comentario de Isabel Allende, que pone en boca de una abuela que sale en su novela *La ciudad de las bestias*: «La experiencia era aquello que aprendiste justo después de necesitarla». (¡Amén a eso!)

Al revisar todo lo aprendido, son muchas las mujeres que se dan cuenta de que apenas contaban con pistas que les sugirieran que estaban viviendo situaciones potencialmente peligrosas, o bien que fueron impulsivas e irresponsables. Incluso hay quien reconoce que mostró indiferencia frente a un sentimiento incómodo, o hizo caso omiso de la punzada del miedo, y que en lugar de mostrarse maleducada, alocada, esnob, interesada, egoísta o ignorante, eligió convertirse en una víctima. Una mala experiencia proporciona una buena dosis de sabiduría a la mujer que se convierte en anciana: esto es una nueva forma de discriminar a la mujer que no se ha vuelto más sabia gracias a la experiencia.

A medida que maduramos, poseer el suficiente instinto como para saber en quién confiar y de quién no fiarse resulta especialmente importante. Hay estafadores que buscan su presa entre las mujeres ancianas a las que con correspondencia engañosa y llamadas dulzonas intentan vender gangas. La falta de sinceridad de la expresión “confíe en mí” reina por doquier. Por suerte, confiar en nuestros instintos es algo que mejora con la práctica. La mujer que presta atención a la anciana que lleva en su interior puede mostrarse educadamente grosera y decir: «No, gracias», para, acto seguido, colgar al interlocutor de turno sin escuchar ni una palabra más. Puede cambiar de médico o abogado, o bien buscar una segunda opinión cuando “presiente” que es necesaria otra consulta. No contrata a nadie, ni lo mantiene en su puesto de trabajo, cuando percibe una cierta incomodidad, o advierte que se trata de un carácter negativo. Hace caso de la sensación que la embarga cuando siente que corre peligro si se queda donde está, o bien reconoce que algo pasa cuando manipulan sus sentimientos. Una mujer sabia se conoce a sí misma, y la experiencia le ha enseñado a prestar atención a esta clase de mensajes que provienen de ella. Conoce la diferencia entre tropezarse con una señal de advertencia y ser por naturaleza cautelosa.

La intuición de la mujer ha sido muy calumniada. Es una forma de sabiduría que tiene que ver con los seres vivos, las plantas, los animales, las personas, la enfermedad, el nacimiento y la muerte. También está relacionada con el hecho de mostrarse receptiva a la energía y a otros dominios invisibles. Una mujer normal y corriente que asiste a una persona moribunda echa mano de la sabiduría de la anciana pues sabe de un modo instintivo o intuitivo lo que tiene que hacer. Esto guarda cierto paralelismo con un gran número de madres primerizas que son sabias en un sentido materno, algo que es tan común y que pasa inadvertido, hasta que una madre joven se niega a seguir el consejo de una autoridad en la materia porque una vocecita interior le dice que eso, en concreto, no le conviene a su hijo.

Las credenciales y las recomendaciones son algo que las ancianas valoran y tienen en cuenta a la hora de tomar una decisión y depositar su confianza en alguien que vaya a cuidar de ellas, de su salud y de sus bienes. Se basan en la capacidad, la personalidad y la compasión que advierten en sus cuidadores y directores, pero también en algo más que “parece que encaja” en estas personas. Es una conexión anímica o, como diría el filósofo Martin Buber, una relación «tú y yo», que es ese profundo conocimiento intuitivo recíproco que se produce cuando dos almas se encuentran.

Elegí el título *Close to the bone* (Cuando pasa de castaño oscuro) para un libro que escribí sobre enfermedades terminales porque sabía que la perspectiva de la muerte despierta las fibras más sensibles de los pacientes y de aquellos que los aman; y además conecta con su alma. A veces, la gente necesita sufrir una enfermedad terminal para darse cuenta de ello, y en ocasiones sólo durante los últimos meses o años de la vida de una persona el alma brilla y se refleja a través de la transparencia de un cuerpo enfermo.

La ausencia de palabras para denominar algo obstaculiza su evolución, y eso es lo que consigue la denigración de las palabras que van asociadas a las mujeres. Nos vendría bien, para profundizar en el tema, aprender un poco de griego. Los griegos poseen dos palabras para denominar el conocimiento: *logos* y *gnosis*. Lo que aprendemos a través de la educación y la investigación científica es *logos*. Lo que, en cambio, aprendemos gracias a los sentimientos intuitivos y las experiencias místicas o espirituales es *gnosis*. El *logos* es racional, objetivo, lógico, expresable en palabras o números, mientras que la *gnosis* es subjetiva, no racional, no verbal, dotada de matices, expresable a través de la poesía, las imágenes, las metáforas y la música, y a menudo no es demostrable por naturaleza. Cada experiencia sagrada es subjetiva: el sentido de unicidad con el universo, o bien con la divinidad, la adoración espiritual, un momento intemporal inspirado por la belleza, la captación del momento espiritual y la gracia son *gnosis*. Indescriptibles, aunque profundamente transformadoras, son las experiencias anímicas. Las ancianas confían en su voz interior a partir de

experiencias como éstas.

## 5. LAS ANCIANAS MEDITAN A SU MANERA

Muchísimo antes de que los *gurus* llegaran a Estados Unidos con los *mantras* y la meditación, las mujeres que se preparaban para ser ancianas, así como las mismas ancianas, encontraban el momento y el modo para meditar. Llamémosle “lavar los platos y mirar por la ventana”, “doblar la ropa y pensar”, “soñar despierta” o “no hacer nada”. A lo mejor empezó como aquel ratito en que una se tomaba una taza de café o té en silencio antes de que la casa despertara y comenzara el alboroto que sólo se daba por concluido cuando lográbamos que todos salieran por la puerta. Puede que fuera lo que hacíamos al pasear, o incluso lo que nos sucedía atrapadas en ese atasco diario. En ese momento nos venía a la mente una idea, o veíamos en todo su esplendor algo bonito, o bien recordábamos un sueño o una conversación. Era una especie de reunión interna cuáquiera de duración indefinida en la cual el silencio invitaba a recordar pensamientos, imágenes y sentimientos en un lugar más espacioso, situado en la mente o el corazón, observarlos, cuestionarlos o valorarlos por encima.

Las mujeres que se preocupan sin cesar no meditan en absoluto. Insistir en mantener conversaciones del tipo “ella me ha dicho o él me ha dicho” o albergar pensamientos catastrofistas no es meditar. La meditación no es preocuparse o recordar dolores y resentimientos pasados, ni siquiera confeccionar listas de propósitos. El foco de atención, en tales casos, es interior, aunque no existe espacio abierto alguno donde albergar pensamientos y asociaciones mentales, y tampoco para que resurjan sentimientos e imágenes que podamos observar sin sentirnos vinculadas a las preocupaciones, la culpa o la rabia. En la actualidad se enseña la introspección, pero muchas mujeres la llevan a cabo de un modo natural. Si te gusta disfrutar de tu propia compañía, valoras el tiempo que pasas sola y descubres, a medida que envejeces, que pareces haberte vuelto más introvertida, es muy probable que hayas estado practicando tu propia forma de meditación.

Quizá el término “piadosas” es el que describe con mayor precisión lo que hacen las ancianas. Guardar algo en el corazón y sopesarlo es una forma de meditación. Guardar a alguien en el corazón sin ningún tipo de sentimiento posesivo, también lo es. A medida que envejecemos la lista de personas que ya han muerto y todavía recordamos se va alargando. En los momentos que dedicamos a la meditación, las abrazamos con ternura desde el fondo de nuestro ser (en aquel lugar del pecho donde colocamos las manos instintivamente, una sobre la otra, en un gesto que significa: «te aprecio muchísimo» o «te quiero»). La piedad y la meditación se alían en el instante en que vemos y valoramos de verdad algo bello, y en ese momento mandamos algo parecido a una oración en

forma de postal de agradecimiento mientras le abrimos la puerta a belleza.

Disponer de momentos de silencio en nuestra vida diaria resulta cada vez más difícil, incluso en esta tercera etapa de la vida. Muchas ancianas dedican un tiempo a la meditación, bien como práctica espiritual, o bien como una forma de disminuir el estrés y alejarse de casa y del lugar de trabajo con el propósito de estar solas y acompañadas de muchísimas otras personas que las dejan tranquilas.

La vida interior va ganando importancia a medida que maduramos. Durante las primeras etapas de nuestra existencia, nos dedicamos a explorar el mundo con los sentidos, dirigimos hacia el exterior, hacia lo que podemos ver, tocar, oler o saborear, cualidades todas ellas que van mermando a medida que pasan los años. Con la edad echamos mano de lo que ya hemos experimentado. Por lo general, disponemos de más tiempo en el que desarrollar nuestra vida interior; y dormir menos de lo habitual es algo que nos proporciona horas extra.

Adquirimos conciencia de las cosas cuando nos detenemos a fijarnos en los comportamientos y a ver los acontecimientos con mayor distancia que cuando estábamos plenamente implicados en ellos. A través de esa reflexión, nuestro estado de sabiduría aumenta. Cuando dedicamos esos momentos a la reflexión, vemos la importancia de la persona, y no su apariencia exterior, y nos damos cuenta de que, cuando las personas actúan de un modo determinado, sus actos tienen que ver más con ellas que con nosotros.

La experiencia se comporta como una maestra en nuestros años de juventud. Almacenada en *bits* de memoria, se convierte en un recurso interno, una colección particular de recuerdos sagrados que veremos desde una perspectiva distinta a lo largo de la vida, sobre todo en los momentos de reflexión, aquellos en los que nos sorprendemos rememorando sucesos y personas del pasado que todavía conservamos en el corazón. Es entonces cuando vemos las relaciones, las ideas y los acontecimientos pasados a la luz de una conciencia más sabia. Desde el punto de vista del alma, en esos momentos de silencio (cuando “no hacemos nada” o meditamos a nuestra manera) es cuando los pensamientos creativos, las intuiciones y los sentimientos más valiosos emergen.

## **6. LAS ANCIANAS DEFIENDEN CON FIEREZA LO QUE MÁS LES**

### **IMPORTA**

Gloria Steinem ha destacado en diversas ocasiones que las mujeres tienden a ser más conservadoras cuando son jóvenes, y que se vuelven rebeldes y radicales a medida que maduran, justo lo contrario de lo que les ocurre a los hombres. Las mujeres se convierten en compasivas ancianas despiadadas cuando se indignan ante el sufrimiento causado tanto por la indiferencia de los que tienen el poder como por sus responsables. Compasión y rabia se unen ante la visión de gente aterrorizada, víctima de abusos, indefensa y marginada, cuya situación se considera irrelevante porque carece de poder o valor en un mundo en el que la avaricia y el poder sobre los demás, en lugar de la preocupación por el prójimo, es el principio dominante. Las ancianas, sin embargo, no son ingenuas, ni se niegan a asumir la realidad. Cuando algo en concreto es una atrocidad, y existe la posibilidad de intervenir, llega el momento de la verdad, y entonces nacen las activistas. El sufrimiento de los demás o la sensación de “¡Basta ya!” radicaliza a estas mujeres.

Las mujeres adoptan posiciones radicales por su capacidad de compartir estados afectivos o emocionales. No les cuesta nada imaginar y experimentar lo que sería sentirse indefenso y ser víctima de malos tratos, sentimiento que, incluso, empeora por culpa de la indiferencia de quienes podrían cambiar las cosas. La realidad, en lugar de la imaginación, podría convertirse en un espejo donde identificarse en un mundo en el que una de cada tres mujeres es apaleada o violada en algún momento de su vida, y donde la violencia diaria exige que las mujeres se muestren siempre alerta ante esta posibilidad.

Una anciana es una mujer que ha descubierto su voz. Sabe que el silencio es consentimiento. Esta cualidad precisamente es la que vuelve temibles a las ancianas, porque no es la voz inocente de una niña que exclama: «el emperador no lleva ropa», sino la fiera sinceridad de la mujer madura, que es la voz de la realidad. Tanto la niña inocente como la anciana ven a través de imágenes ilusorias y negaciones, o bien “dan un giro” hacia la verdad. Sin embargo, la vieja conoce la decepción y sus consecuencias, y eso la enfurece. Su fiereza nace en su propio seno, le infunde valentía y la convierte en una fuerza temible.

La fiera compasión de una mujer anciana es producto de la protección maternal de mamá oso que sienten los que se encuentran alejados de su familia más inmediata. Entre los pueblos indígenas, “abuela” era un título de respeto que se otorgaba a las mujeres mayores, en una sociedad con consejos de ancianas sabias, mujeres que ya habían superado su época de maternidad, con

hijos propios adultos y cuya preocupación maternal se dirigía a todos los niños de la tribu y a las generaciones venideras. Todos sabemos que mamá oso protege con fiereza a sus cachorros; lo que ya no es tan conocido es el hecho de que también practica una forma de “amor endurecido” cuando los oseznos ya pueden independizarse, pero prefieren que sea la madre la que les dé el sustento. La fiereza de la osa se manifiesta y los persigue entonces hasta que tienen que encaramarse a un árbol. Al final, cuando deciden bajar, se encuentran solos, y si quieren alimentarse y sobrevivir, tendrán que emplear las técnicas que ella les ha enseñado.

Es el poder excepcional de la madre osa, junto con su preocupación maternal, lo que inspira respeto y miedo. Las criaturas más pequeñas, incluyendo a las madres de la raza humana, poseen asimismo una naturaleza maternal y fiera, pero a menudo no ostentan el poder suficiente como para inspirar temor, ni son lo bastante fuertes como para proteger a sus crías. Sin embargo, y a pesar de que la fuerza bruta todavía es un factor a considerar en ciertas situaciones humanas, la civilización mide el poder en términos económicos y políticos. En Occidente, las mujeres han ido ganando poder gracias a la educación y al hecho de que van ocupando cargos de autoridad, y los hombres empiezan a aprender que es un error infravalorar la pasión de una mujer por la justicia social y su capacidad de airear delitos.

Esas maldades que provocan la fiereza de mamá osa casi siempre implican un abuso de confianza y la explotación de los demás. La situación se agrava cuando no se tiene en cuenta a una mujer, o se le aplica un castigo cuando saca a la luz la información que posee. Esta traición mayúscula aviva en la anciana la firmeza y la fiereza en lugar de acallarla, como se pretende con tal actitud.

## 7. LAS ANCIANAS DECIDEN SU CAMINO CON EL CORAZÓN

Las ancianas son mujeres que aprendieron de su propia experiencia y que saben aplicar las enseñanzas pasadas en el presente. Ver las consecuencias de sus actos les ayuda a aprender determinadas lecciones que asumirán a pies juntillas. Son mujeres apasionadas, valientes o de rectos principios que, sin embargo, en el pasado no fueron conscientes del daño que podían causar actuando impulsivamente. Como dijo en una ocasión una mujer arrepentida: «Todo me daba igual».

El miedo a ser un pelele o la fantasía de dejarse arrastrar imperaba en sus vidas, o incluso puede que interpretaran la advertencia de mostrarse prudentes como un reto o un desafío. Sólo más tarde comprendían lo mucho que ellas mismas y otros seres inocentes sufrían al mantener tal actitud. Se habrían podido evitar graves consecuencias si tan sólo las mujeres hubieran ido más despacio y actuado de manera más reflexiva a la hora de tomar una decisión. También aprendieron la lección aquellas mujeres que se dejaron convencer y abandonaron lo que para ellas era importante en el pasado, y, ahora ancianas, se niegan a ser manipuladas o empujadas a actuar según los dictados de otro.

Las ancianas saben que se encuentran en una encrucijada y saben igualmente que la decisión que tomen les costará sacrificar alguna de las distintas alternativas. Elegir un camino significa abandonar el otro. Cada decisión fundamental posee sus propias y concretas características: lo concreto difiere, pero lo esencial permanece igual. Hemos de conocernos a nosotras mismas y saber en todo momento qué es lo que nos importa con el fin de elegir sabiamente.

Seguir un camino trazado con coraje, mantenernos despiertas y estar satisfechas son conceptos relacionados entre sí. He utilizado las enseñanzas que don Juan imparte a su aprendiz Carlos Castañeda desde que las leí, allá por los años sesenta. Mi versión es la siguiente: Existen muchos caminos entre los que elegir, pero ni uno solo lleva a ninguna parte. No obstante, debemos escoger con muchísimo cuidado qué sendero tomar. Si elegimos uno con el corazón, quizá sea difícil, pero imperará la alegría y, mientras viajemos, maduraremos y llegaremos a identificarnos con él. Si escogemos un camino por miedo, en cambio, la angustia será nuestra compañera de viaje, y nada importará el poder, el prestigio y las posesiones que consigamos, porque todo eso nos hará sentirnos limitados. Ya lo dice el refrán: es el viaje, y no el destino, lo que importa.

La idea de que somos seres espirituales que seguimos un camino humano en lugar de seres humanos que quizá siguen una senda espiritual, me ha intrigado

desde el día en que pasó a formar parte de mis pensamientos. Si poseemos un alma inmortal y si la vida tiene un propósito, ¿por qué estamos aquí? ¿Acaso cada uno de nosotros debe encontrar una respuesta personal a la cuestión: «¿Qué es lo que hemos venido a hacer?».

¿Podría encontrarse el amor en la raíz de cada una de las preguntas relacionadas con el significado de una vida en concreto o un momento especial? Ser humano es amar y, por consiguiente, ser vulnerable a la pérdida y al sufrimiento. ¿Acaso el sufrimiento que sentimos y el que causamos podría ser el medio a partir del cual aprender? La curación y el perdón, ¿podrían formar parte de ese camino? ¿Tal vez la confianza y la valentía sólo aparecen cuando corremos el riesgo de sufrir una pérdida? ¿Podría aumentar la compasión a través de experiencias humanas compartidas? ¿Es posible que nuestro modo de reaccionar frente a lo que no podemos impedir constituya una parte de esta historia? ¿Serían válidas entonces estas dos preguntas: «¿Qué hemos venido a aprender» y «¿Quién o qué hemos venido a amar?»?

Son cuestiones que ¡ojalá! podamos responder correctamente al final de la vida. También son cuestiones que nos podemos plantear en cada una de nuestras relaciones o compromisos fundamentales. (¿Qué he venido a hacer: aprender, amar o curar?) Son preguntas que, en realidad, sólo la persona implicada puede responder.

Ser humano supone una experiencia corporal y anímica, única para cada persona. Desde el punto de vista físico no hay nadie igual a otro. Cada uno de nosotros posee su propia historia, que es única, y la realización de esta historia entrará en relación directa con el hecho de si hemos elegido el sendero con el corazón. Venimos al mundo con una personalidad determinada: nuestra manera de ser innata se advierte ya en la infancia. Las aficiones las vamos desvelando a lo largo del camino como reacción frente a lo que nos encontramos. ¿Con qué recursos hemos llegado al mundo? ¿Qué es lo que encontramos fascinante? ¿Qué nos proporciona alegría? ¿Qué es eso que sabemos que nos importa profundamente? Si somos seres espirituales que seguimos un camino humano, las respuestas a las preguntas que conforman el viaje no proceden del exterior, ya que la sabiduría se encuentra en nuestro interior.

La senda exterior que tomamos es el conocimiento público, pero el camino del corazón es interior. Los dos se unen, sin embargo, cuando la persona que somos y que dejamos ver en el mundo coincide con quien somos en lo más profundo de nuestro ser. A medida que nos volvemos más sabias, somos más conscientes de que las encrucijadas importantes del camino, en general, no se basan en elecciones que aparecerán recogidas en los anales públicos; son decisiones y luchas que tienen más que ver con haber elegido el amor o el miedo, la rabia o el perdón, el orgullo o la humildad. Son elecciones que modelan el alma.

En la Grecia clásica, en los cruces importantes o en las encrucijadas más representativas de la carretera, el viajero podía encontrarse con una estatua de Hécate, la diosa de las encrucijadas, una imagen curiosa con tres caras, que simbolizaban su capacidad de ver las tres direcciones a la vez. La diosa podía ver el sendero que te había conducido hasta ella, y miraba hacia los dos caminos que podías tomar. Era una anciana, cuyo símbolo también era el de la luna menguante. Es asimismo una imagen de esa faceta sabia de nosotras mismas que ha aprendido a partir de la experiencia y la observación, que escucha lo que sabemos intuitivamente y que tiene en cuenta la realidad, a nosotras mismas y el bienestar de los demás antes de actuar. Una mujer que se ha vuelto más sabia, así como más madura, es consciente de hallarse ante una importante encrucijada en el camino. Tal vez sea el momento de la verdad: cualquier cosa que diga provocará un impacto, y una vez se haya pronunciado, no podrá volverse atrás. Quizá se trate de una ocasión para elegir: “votar con los pies” o “lanzarse desde un precipicio”, y después ya nada volverá a ser como antes. Es posible que se trate de un objetivo que pretende llevar a cabo: desprenderse del pasado y perdonar.

Si te encuentras en un cruce de caminos, deseo que sepas cuál es el sendero que entronca con tu corazón, y que tengas la valentía de seguirlo.

## 8. LAS ANCIANAS DICEN LA VERDAD CON COMPASIÓN

La mayoría de las mujeres se convierten en grandes expertas de las conversaciones que sirven para darse ánimos, práctica que en sí misma conduce a la superficialidad cuando, por lo general, las verdades incómodas o las diferencias de opinión no se pronuncian por una cuestión de educación. Decir lo que los demás desean oír, en lugar de lo que es cierto, se puede convertir en una segunda naturaleza. El desafío, que nos hará ancianas, consiste en aprender a mostrarse sincera y compasiva. La observación es el primer paso: escuchar de verdad lo que nos cuentan. ¿Acaso deseamos profundizar en la conversación? ¿Actuamos por educación o por cobardía? ¿Vale la pena intervenir en este momento? La sabiduría de la anciana interior está en saber cuándo hay que hablar y qué hay que decir.

La verdad es afilada: es un instrumento que puede causar dolor, heridas, desfiguraciones o amputaciones; o bien puede ser el escalpelo del cirujano que extrae un cuerpo maligno o reconstruye una cara destrozada, y con ello restaura la salud o la autoestima.

Las mujeres tienen tendencia a ocultar la verdad a aquellos que más les importan emocionalmente, y, al actuar de este modo, alimentan y fortalecen sus debilidades. Si estás padeciendo una relación abusiva, no sólo permites que lo peor de la otra persona te oprima, sino que además refuerzas su comportamiento. La anciana que hay en toda mujer lo sabe. Escúchala, y decide no colaborar con el abuso. Sobre todo si proviene de un hijo o una hija, y esa mala conducta ha reorganizado este mal comportamiento. La anciana sabe cuándo sucede algo que debe afrontar. Si escuchas a la anciana interior, tendrás que recordar el principio siguiente: «Hacer es transformarse»; es decir, al actualizar la conducta de la mujer madura, nos volvemos mujeres valientes y sabias.

No querer que una amiga se sienta incómoda y ocultarle la verdad, no le va a servir de nada: las amigas se dicen la verdad. ¿Tiene mal aliento? ¿No presta atención a su aspecto? ¿Te preocupa la cantidad de alcohol que ingiere? Podríamos estar ante las primeras señales de una depresión causada por la soledad o una pérdida, ante los síntomas que remiten a problemas médicos, metabólicos o nutricionales, ante los efectos secundarios de un medicamento recetado, ante el uso del alcohol como sustitutivo de una medicación o ante la preocupación por un problema no compartido. Quizá a tu cónyuge o a tu amiga les falla la memoria, y, si éste fuera el caso, no hacer, ni decir nada, oculta una información que podría ser crucial para ganar tiempo. Una anciana desea saber

la verdad (para ayudarse a sí misma y a los que ama); lo cual significa que irá ella sola o acompañará a una amiga al médico, al abogado o a una reunión de Alcohólicos Anónimos.

Las ancianas se valoran a sí mismas, y valoran sus relaciones: ¿quién nos importa y a quién importamos en realidad? Entre las conocidas y amigas, ¿hay alguna que nos deja vacías y que, sea porque se siente con derecho, sea por sus persistentes invitaciones, sea por su necesidad, nos manipula para que pasemos el rato con ella? Pienso en las historias de aquellas mujeres con cáncer que luego yo narré en *Close to the Bone*; me dijeron que «el cáncer fue una cura para su codependencia», es decir, que finalmente sentían que tenían una excusa lo bastante buena como para no ver a personas que les hacían sentirse culpables si no las escuchaban, o si no se reunían con ellas. Al igual que les sucede a las pacientes de cáncer, las ancianas sabias saben que su tiempo y su energía son preciosos: «Todo lo que haces se resta de lo que hubieras podido hacer de otro modo».

Si ya es hora de que demos por finalizadas algunas relaciones y de disponer de tiempo para nosotras mismas y para aquellos que en realidad nos importan en la vida, necesitamos enfrentarnos a eso, y esos propósitos son los que hemos de llevar a cabo. Los principios son: ser sincera y amable; el desafío estriba en cómo ponerlo en práctica, y saber si es posible.

Lo más fácil de recortar son los tira y afloja sociales. En este caso, lo único que se puede hacer es desaparecer. Los conocidos que nos envían postales durante las vacaciones entran en esta categoría. Lo único que hay que hacer es dejar pasar dos años sin enviarles noticias nuestras. El mismo principio es aplicable a las excusas que nos hemos de inventar ante una invitación. El mensaje de que no estamos libres es ambiguo, y está abierto a las interpretaciones. Cuando el desaparecer funciona, no hay tensión si nos cruzamos en actos en los que asistan las dos partes.

Las relaciones más difíciles, las que te agotan, parece, no obstante, que nunca terminan tan fácilmente, y éstas sí que son un verdadero desafío. Es duro mantenernos firmes delante de la otra persona: lo que digamos puede que posea un tono defensivo que nos lleve a “ceder” y seguir como antes; o bien quizá nos veamos inmersas en una rueda de conversaciones culpable-culpa que sólo conseguirá hacernos daño.

Es mejor atribuir la retirada a ciertos cambios que suceden en nosotras, quizá por causa de un retraimiento, por la necesidad de estar solas para desarrollar nuestra creatividad o algún compromiso que requiere de todo nuestro tiempo, arguyendo además la petición de que nuestro esfuerzo se respete. Una mujer diagnosticada de cáncer me contó que le había dicho a varias personas que no esperaran encontrarla disponible para mantener conversaciones telefónicas,

recibir visitas porque, según sus propias palabras, «necesito toda la energía que tengo para curarme».

La determinación y la claridad del mensaje cuando se comunica que algo ha terminado es todo un detalle cuando la alternativa es la de un proceso doloroso, eterno y larguísimo. Sobre todo cuando se trata de sentimientos amorosos no correspondidos. Las ancianas atrevidas son personas atractivas, divorciadas o viudas, interesadas o no en encontrar a un nuevo compañero. Seleccionar agencias matrimoniales y páginas web por Internet en las que se ofrecen parejas serias es un método convencional para conocer a posibles candidatos. Sin embargo, también se pueden conocer en encuentros ocasionales, en especial cuando las mujeres salen solas. Los encuentros ocurren del modo más tradicional, esa manera que tienen las personas que no están casadas de conocerse: a través de amigos comunes. Así, es posible que conozcamos hombres con unas intenciones que no sean de nuestro agrado y, no obstante, entren en nuestra vida, se enamoren y se muestren persistentes, sin darse cuenta, o sin querer captar el mensaje, de que no estamos interesadas. Una anciana termina esta clase de relaciones limpiamente, con claridad y mucho respeto. No se siente culpable, ni responsable, de la falta de reciprocidad de sus sentimientos. Sabe que ella no le condujo a eso, ni le debe nada, aunque él piense de otra manera y así se lo comunique. La mujer se muestra clara y sin ambivalencias frente a esa historia que ha terminado.

Si eres una mujer que no sabe actuar con decisión, cederás cuando él insista y saldrás con él, o bien te dará pena y lo volverás a ver; o incluso le dirás que no te llame, y, cuando él te telefonee, mantendréis conversaciones larguísimas. Quizá pienses que puede parecer mezquino o, como mínimo, desconsiderado actuar de otro modo. En ese caso te ofrezco una imagen que podría ayudarte a mostrarte firme y decidida. Piensa en la costumbre de recortar la cola de los cachorros cocker spaniel: no sería muy correcto ir cortándoles la cola a trocitos, sobre todo cuando la tarea puede realizarse con un corte limpio, contundente y definitivo.

## *El poder curativo y liberador de la verdad*

Muchas ancianas saben que la verdad nos libera. Hay que ser valiente para mostrarse como una es cuando «no se lo digas a nadie» o «¿qué dirán los vecinos?», son frases con las que nos han martilleado durante la infancia. Muchas mujeres necesitan sentir compasión por la niña traumatizada o avergonzada que todavía albergan en sí mismas, así como romper las cortapisas que la vergüenza todavía les impone. Cuando tal es el caso, la verdad se bloquea y nos queda una herida emocional sin sanar.

Las ancianas no viven fingiendo, ni se encogen de miedo ante la idea de la condena o el rechazo, echando marcha atrás en los momentos significativos en los que se mantienen conversaciones incómodas. Sentirse avergonzada supone estar oprimida por partida doble: primero por lo que fue, y segundo por la sensación de poca valía que eso despierta en nosotras. Muchas mujeres han sufrido malos tratos en su infancia, o proceden de familias pobres, alcohólicas o sin educación, o bien han abortado, son lesbianas en secreto, o crecieron guardando secretos familiares. En algún momento de sus vidas, la mayoría recuerda que temió que estas verdades llegaran a saberse. No obstante, las ancianas también recuerdan el momento y la persona con quien rompieron este tabú de silencio como el primero en el que se sintieron plenas. Decir la verdad es ser capaz de afirmar que «yo soy así».

Nunca es lo que sucedió, sino el modo como reaccionamos ante lo que ocurrió lo que importa. Oculto en forma de secreto, te conviertes en una víctima, sola con tu sufrimiento. Cuando encuentras el coraje suficiente para decir la verdad, empiezas a liberarte del pasado que antes te retenía como rehén.

Las ancianas tienen por costumbre decir la verdad.

## 9. LAS ANCIANAS ESCUCHAN SU CUERPO

Por lo general, es cierto que prestamos atención a nuestra apariencia externa y que, como siempre, nos damos cuenta de las partes del cuerpo que más nos disgustan. Es nuestro deber, sin embargo, estar a bien con algo más que con la mera apariencia del cuerpo a medida que vamos madurando; lo cierto es que, si no escuchamos a nuestro cuerpo y no prestamos atención a nuestras necesidades y a los placeres físicos, este vehículo, que requiere de una buena conducción para llevarnos por una vida cómoda y larga, nos limitará en cambio la actividad y la posibilidad de transformarnos. Además, si escuchamos al cuerpo, veremos que a menudo nos enseña a prestar atención a algo importante que, de otro modo, se nos escaparía o ignoraríamos.

Una anciana aprende que satisfacer lo que desean tanto el cuerpo como la psique nos aporta una sensación de bienestar; por ejemplo, cuando una mujer que quiere bailar busca tiempo para dedicarse a ello. Si el baile es alegría, liberamos endorfinas, priorizamos el placer y disminuimos el dolor y los sufrimientos. La sensación del tacto deseada es otra cosa que alimenta cuerpo y psique y que nos hace sentir un cosquilleo de placer. A los cuerpos también les gustan los orgasmos. Una clase de baile, un masaje aplicado con cierta regularidad, los animales domésticos o un vibrador, son cosas que se encuentran al alcance de una mujer madura; por tanto, ¡prohibido quejarse por no tener un marido que baile o un amante! Hay cuerpos que anhelan la caricia del sol. Otros desean sentir el viento o el cortante aire de la montaña. Viajar o caminar confiere energía a algunos cuerpos. En resumen, una anciana escucha su cuerpo como si fuera la extensión de su psique. Cuando los dos se muestran unidos en función de lo que interesa o se desea, las imágenes, las emociones y los recuerdos se entrelazan con sensaciones y actividades físicas. La psique y el cuerpo son uno solo.

Hay muchas mujeres maduras que también aprenden a escuchar su cuerpo, del mismo modo que ciertas personas se muestran en sintonía con las vibraciones y los sonidos de sus automóviles, saben decir cuándo hay algo que “no marcha bien” y lo que debería arreglarse. Se trata de molestarse en prestar atención, que para muchos es algo que tan sólo se hace cuando aparecen los problemas. Para otros, en cambio, escuchar es su segunda naturaleza.

El cuerpo también expresa sentimientos, y si no permitimos que las emociones emerjan a la luz en calidad de sentimientos, aparecerán en forma de dolor o síntomas físicos. Lágrimas de sufrimiento sin derramar, la reacción ante un aniversario... El cuerpo recuerda las fechas cargadas de emociones cuando la

mente ya las ha olvidado. La rabia ignorada, el resentimiento, la hostilidad o la tensión resultante del miedo o la ansiedad, pueden aflorar como dolor o sufrimiento, en forma de un ataque de asma, un trastorno intestinal, insomnio o erupción cutánea. Una anciana escucha el mensaje que se oculta entre los sentimientos y el cuerpo; y este mensaje le lleva a buscar una respuesta interior a la pregunta “¿qué está pasando?” cuando un síntoma físico que le resulta familiar reaparece.

Una mujer madura también presta atención a las posibles percepciones corporales: interpreta lo que éstas le dicen sobre las personas y las situaciones. ¿Hacia quién te sientes atraída físicamente? ¿Ante quién das un paso atrás cuando se te acerca? Tener la carne de gallina, apretar las mandíbulas, ruborizarse, o notar que se te ponen los pelos de punta, son mensajes especialmente importantes que debemos interpretar, pues en el momento en que surgen el cuerpo nos está diciendo algo.

El aspecto externo que una anciana pueda tener no necesariamente le ha de importar. Lo que cuenta es que su valía como mujer y ser humano no dependa de eso. Después de la menopausia, los efectos de la gravedad en general se vuelven más palpables. Todo tiende a colgar y a perder firmeza. Cosas como, por ejemplo, la belleza saludable de alguien que está en forma y tiene buena salud, un guiño, una sonrisa auténtica y la risa espontánea, contribuyen a hacer que una persona sea atractiva, independientemente de la edad que tenga. Sin embargo, las mujeres maduras que desean parecer jóvenes, porque es así como se sienten, desearán tratarse las arrugas y las bolsas bajo los ojos, mientras que a otras, en cambio, les encantarán esas mismas arrugas, el pelo cano o blanco, y disfrutarán pareciendo abuelitas o ancianitas sabias.

## 10. LAS ANCIANAS IMPROVISAN

La mayoría de las ancianas podría definir la vida como una obra improvisada en constante proceso. Sin embargo, este momento de sus vidas en el que se encuentran no fue el destino que planificaron. Podríamos decir que han sufrido muchas “encarnaciones” en esta vida, al mirar hacia atrás y contemplar las etapas, los lugares y las personas que fueron importantes para ellas en distintas épocas. La cantante y actriz Madonna podría representar a ese modelo de mujer que se ha reinventado a sí misma, y éste es precisamente el caso de muchas mujeres, sobre todo de las que rondan los sesenta y crecieron con guerras y revoluciones sociales fundamentales que les influyeron en el ámbito personal. Jamás nos fue dado un sendero único por el cual caminar.

Es bastante frecuente que las mujeres de esta generación se hayan casado más de una vez, hayan vivido en pareja y hayan tenido varios o muchos compañeros sexuales. Algunas tuvieron hijos pronto, y ya son abuelas. Otras fueron madres tardías, cuando unas cuantas amigas de su misma edad entraban en una temprana menopausia. Hubo quien se volvió a casar y creó familias multiparentales. Incluso hubo mujeres que adoptaron huérfanos de países extranjeros.

Como mujer en edad madura es posible que nuestra familia de origen resida en algún punto geográfico muy distante del que vivimos en la actualidad. Quizá también llevemos una vida muy distinta a la de ellos. En función del estado civil y la circunstancia, a lo mejor hemos vivido en la pobreza o en la riqueza, nos las hemos apañado como madre soltera y desempleada, nos hemos casado con alguien rico, o hemos sido madres burguesas... en distintas épocas de la vida. Incluso es posible que hayamos creado nuestra propia empresa, o bien hayamos conseguido, y luego perdido, beneficios ficticios en Bolsa. Quizá nosotras mismas, o alguna mujer que conozcamos, vivamos o hayamos vivido en una comuna o un *ashram*, formemos parte de un *sangha* budista, o nos hayamos convertido en sacerdotisas protestantes.

A lo mejor accedimos a profesiones y empleos que en el pasado estuvieron vetados para el género femenino, o a los cuales sólo accedían las mujeres con un papel simbólico; o bien hemos sido amas de casa toda la vida, o nos contrataron para un puesto de trabajo que tradicionalmente se reservaba a las mujeres. Puede que incluso nos hayamos quedado a residir en la ciudad natal y hayamos estado casadas con un solo hombre con el cual formamos una familia.

Con independencia del pasado, los cambios en general se producen durante los años de vejez. Se inicia la jubilación, que puede durar más años que la vida

laboral si aceptamos una jubilación anticipada y disfrutamos de una larga vida. Las mujeres suelen sobrevivir a sus maridos, y convierten la viudez en una nueva etapa muy completa. El nido ya está vacío, y los polluelos quizá han terminado viviendo muy lejos.

La flexibilidad, el ingenio, una buena salud, amigos, la capacidad de aprender y seguir creciendo, sentirse necesaria o prestar algún servicio, poseer intereses cautivadores, junto con la capacidad de disfrutar solas, son cualidades que nos ofrecen la oportunidad de improvisar una buena vida. Gracias a la curiosidad y al espíritu aventurero hay ancianas que descubren todo un nuevo mundo de intereses. Algunas finalmente retoman lo que dejaron “en barbecho” durante décadas. Hay mujeres que florecen tardíamente en todos los aspectos de la vida. Cuando Mamá se convierte en viuda, por ejemplo, a menudo sus hijos adultos se sorprenden de lo independiente que se vuelve al constatar cuánto viaja, o con qué empeño se pone al frente del negocio.

La etapa de la vejez es una época en la que muchas mujeres buscan modos de “devolver”. Profundamente conscientes de las oportunidades que han tenido, las mujeres maduras engrosan las filas del voluntariado en todas las comunidades, son abogadas y activistas a todos los niveles.

Una anciana es ella misma. Acepta el cambio, aprecia lo que de bueno hay en su vida, se lamenta por lo que muere o pierde vitalidad, pero sigue adelante. Su identidad no queda definida por el papel social o profesional que representa; la actividad que lleva a cabo y la persona con quien comparte su vida son expresiones de su misma persona, no de su identidad. Cuando llega la hora de poner fin a una etapa de su vida, sabe hacerlo, lo cual le permite iniciar una nueva fase. La verdad es que ella no se inventa a sí misma de un modo intencionado; más bien improvisa, se adapta al cambio, reacciona ante lo que compromete su energía. Si la metáfora fuera la música, el instrumento sería su persona, y el profundo tema de su melodía, el que imita los latidos de su corazón. Cada etapa es como un movimiento distinto de una obra fundamental, con variaciones sobre el mismo tema. Mientras la música no cese, las mujeres maduras no dejarán de improvisar.

## 11. LAS ANCIANAS NO IMPLORAN

El reconocimiento instantáneo de aquella risa que significa “sé exactamente lo que quieres decir” se oyó un día en que una anciana atrevida presente en un círculo de mujeres dijo: «Yo ya no imploro un gesto de aprobación». Sin duda alguna se trataba del típico comentario, “de esos que se centran en el pasado, claro, no en el presente”, sobre la necesidad imperiosa de satisfacer a un hombre, y todas las que se rieron en el fondo lo reconocían de mala gana. No es que ninguna mujer de la sala admitiera haber implorado en realidad, sino que la sensación les resultaba familiar a todas: el angustioso esfuerzo por complacer y mostrarse complaciente, sin olvidar las preguntas silenciosas que iban parejas al tema: «¿Soy lo bastante buena, o bien lo bastante bonita?». «¿Te complazco?».

¡Qué tristes y patéticas éramos durante los horribles años en que nos veíamos raras y pensábamos que nos rechazarían, y cómo nos sentíamos aliviadas cuando éramos aceptadas! Han pasado varias décadas desde los tiempos del instituto, y, sin embargo, muchas mujeres conservan recuerdos vívidos de los tiempos en que ser popular importaba realmente. Palabras mezquinas e irreflexivas pronunciadas entonces todavía conservan hoy su veneno. Cuando llevar ropa de la marca adecuada contaba, y cuando todavía importaba más con quién nos dejáramos ver, las amigas sin estilo o poco agraciadas se veían postergadas a medida que se iban formando nuevas pandillas; lo cual ocurría especialmente cuando existían los clubes o las hermandades femeninas. Implorar para que un popular grupo de chicas te aceptara como miembro era el medio seguro de terminar humillada. La inseguridad del adolescente no favorece la compasión; al contrario, fomenta una actitud de superioridad que se basa en denigrar a los demás.

Creo que hubiéramos podido profundizar más, y también extendernos más, por consiguiente, en lo que respecta a aquella conversación sobre ruegos y lamentos, si esta última se hubiera desarrollado en un plano más serio y hubiéramos sacado el tema de los sentimientos que debían albergar las que tenían poder para rechazar a las demás, y sobre cómo eso nos afectó en el pasado y nos afectaba en el momento presente. Tanto las mujeres como los hombres se identifican con el opresor y perpetran en los demás los agravios que les infligieron en el pasado. Reconocerlo en una misma es bastante desagradable, pero cuando asumimos esa idea y la mezclamos con una buena dosis de arrepentimiento y remordimientos, sin duda alguna se convierte en una experiencia de la cual aprendemos muchísimo.

Las mujeres que entran en la menopausia a menudo reviven sentimientos que

tuvieron en la época del instituto porque la menopausia guarda similitudes con la adolescencia. Es un período hormonal y fisiológico de transición e incertidumbre en el que la inseguridad sobre el propio atractivo vuelve a asomar la cabeza. Las mujeres jóvenes y las menopáusicas se ven demasiado gordas o demasiado planas, o todo les sobra, o todo les falta. En cuanto a las ancianas, también sienten que se vuelven invisibles, en especial si el atractivo forma parte de su magnetismo personal.

Desear complacer es normal. No obstante, estar dispuesta a implorar supera en mucho al querer complacer. Pensad, si no, en la diferencia de comportamiento entre el perro apaleado que se arrastra y mueve la cola al mismo tiempo y el cachorrillo sano que se contonea encantado y ansía complacer. La naturaleza ha hecho vulnerables y graciosas a las crías de todas las especies como señuelo para atraer las cualidades protectoras y nutridoras de los adultos. Todos venimos al mundo para ser amados, lo cual es un ingrediente esencial en el desarrollo del cuerpo y la psique. Si nos aman, nos aceptan y nos tratan bien, no imploramos; actuamos con naturalidad y espontaneidad.

Cuando el suplicar se da entre dos adultos, el miedo al castigo (que puede ser rechazo) existe. Es una relación jerárquica en la que una persona tiene poder sobre la otra y lo ejerce. Implorar es un estado mental psicológico en el cual nos adherimos a otra persona porque nos consideramos seres inferiores y necesitados, sin valor alguno. Es posible asimismo que suplicar sea el resultado de permanecer en una relación basada en los malos tratos que no hemos abandonado en el momento crucial. Sólo una mujer que en realidad sea una prisionera, o cuyo estado le prive de su libertad, tiene que implorar. Las demás necesitan pedir ayuda y salir de ahí.

La desigualdad que se ha formado al amparo de la cultura fomenta la poca autoestima. Con el feminismo las mujeres fueron conscientes de que eso constituye un principio fundamental del patriarcado. Mientras los hombres o los blancos asuman que son superiores automáticamente y que tienen derecho a que les muestren una actitud de sumisión, las mujeres y las minorías sufrirán un trato de inferioridad. La desigualdad lleva al abuso de poder por parte de los que ostentan la autoridad, y eso los daña anímicamente, así como hiere a los que ellos mismos oprimen.

Hay muchas ancianas en la actualidad que no imploran, y todo gracias al feminismo. La igualdad como principio, la elección de la maternidad, la posibilidad de gozar de distintas oportunidades y de contar con el apoyo necesario para convertirse en una auténtica persona hecha y derecha, no pueden considerarse obviedades, ya que nada de todo eso existía en la cultura antes del Movimiento para la Liberación de las Mujeres. Mientras que las mujeres maduras coinciden en que «nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento», dicho atribuido a Eleanor Roosevelt (que se convirtió en una

anciana sin poder beneficiarse del movimiento), creo que sin el Movimiento para la Liberación de la Mujer sólo alguien excepcional podía convertirse en una anciana.

## 12. LAS ANCIANAS SE RÍEN JUNTAS

La carcajada que se manifiesta entre mujeres que se encuentran juntas, reunidas, es algo que en general ocurre en ausencia de los hombres. Es un popurrí espontáneo de sensaciones compartidas que suele surgir en medio de una charla sincera y absolutamente veraz. La risa brota como reacción frente a historias que contamos de nosotras mismas y que podrían ser relatos «de esos que nos hubieran podido pasar a cualquiera» y que narran momentos pasados triunfantes o vergonzosos. Las historias y la risa se van acumulando hasta entrar en ebullición, y el resultado es un estado general de diversión. No es posible contar el porqué; es una risa “del momento”. Una risa en la cual las endorfinas, las moléculas de la emoción, sanadoras y procuradoras de bienestar, fluyen. Cuando las mujeres maduras se reúnen, es muy probable que rían hasta que les salgan las lágrimas porque saben entender cuándo se encuentran con mujeres de sensibilidad parecida y porque no necesitan ponerse una careta. No hay jerarquías en este caso.

Cuando hablo de la risa curativa de las mujeres ante públicos variopintos, siempre comento que luego las ancianas confiesan haberse reído tanto que sueltan frases del estilo «me mojé las bragas»; entonces hago una pausa y digo: «y siendo postmenopáusica...», frase que va invariablemente seguida de un estallido de risas entre las mujeres del público, pues saben muy bien que eso es lo que en realidad ocurre. Es un atisbo del humor curativo, que reconoce y saca a la luz los problemas que nos unen en lugar de dividirnos. Es una porción de vivencias compartidas.

Los hombres han acusado a las mujeres de no poseer sentido del humor porque no nos reímos de los chistes que ellos consideran divertidos. El análisis que Freud realiza del humor, y que demuestra que es hostil, contribuye a explicar el porqué (sobre todo cuando va dirigido contra las mujeres). Luego están los chistes que cuentan los niños y que son escatológicos, humor de cacapís, que los hombres ya adultos todavía encuentran graciosos. Las niñas y las mujeres maduras, en cambio, no alcanzan a comprender la razón.

Las dificultades entre los sexos han llevado a ciertas mujeres a describir el desafío como un problema de «comunicación entre miembros de la misma especie», lo cual se aplica sobre todo al humor. No obstante, el humor como válvula de escape para la hostilidad o la superioridad atrae a ambos sexos por igual. Los chistes sobre rubias tontas, suegras y bromitas sarcásticas en general, incluyendo los chistes que atacan a los machos, son válvulas de escape para canalizar la hostilidad. Esta clase de humor no deja a la persona con una

sensación de bienestar, y la calidad de la risa es diferente; comparada con la alegría o la risa curativa, en ella se advierte una falta de afecto.

El grado de comodidad que convida a la risa entre mujeres proviene de la sensación de estar entre iguales; por muy profundamente que amemos a un hombre en concreto, en general es cierto que el sexo masculino parece una especie separada de nosotras. Como Carolyn Heilbrun expuso a modo de reflexión en *The Last Gift of Time*: «Doris Lessing se preguntaba si alguien que observara la humanidad no llegaría a la conclusión de que hombres y mujeres forman parte de especies distintas, por ser tan diversos sus entretenimientos, obsesiones y costumbres; idea, por cierto, que se les ha ocurrido a todas las mujeres en algún momento». Esta sensación de hallarse entre semejantes, sin embargo, no es un sentimiento universal que se dé entre las mujeres, dependerá de si compartimos la noción arquetípica de la solidaridad entre mujeres.

La risa de las ancianas se nutre de un pozo profundo de sentimientos. Es la expresión del triunfo del espíritu y del alma sobre aquello que podría habernos destruido o convertido en unas amargadas; es porque ocurriese lo que ocurriese, o dejara de ocurrir, eso no nos convirtió en unas quejicas. A veces es más parecido al humor negro; o sea, que con independencia de la edad o el aspecto que tengamos, en este momento seguimos aquí y nos reímos juntas. La alegría es la expresión espontánea de la libertad y la celebración.

### 13. LAS ANCIANAS SABOREAN LO POSITIVO DE LA VIDA

Si eres una mujer que ha disfrutado de la vida y a quien su consabida carga personal de sufrimiento humano no ha conseguido amargarte, con toda probabilidad te convertirás en una anciana sabia y experimentada; lo cual significa que serás capaz de saborear lo bueno que te ofrezca la vida. Es algo así como saber valorar la chispa diaria. Las mujeres maduras saben lo afortunadas que son al seguir vivas, teniendo en cuenta que la mayoría de la población mundial no supera los cincuenta y que muchas de sus amistades tampoco han llegado a cumplir muchos años más.

Saborear consiste en focalizar toda nuestra atención en una experiencia y comprenderla de verdad. Se trata de sentir gratitud por ese momento. Si eres una anciana con sensibilidad para apreciar la belleza de la naturaleza, quizá contemples un amanecer magnífico, o bien unos gansos volando en formación, recortándose contra el cielo azul, o incluso recojas una concha de la playa con forma perfecta y la exclamación que pronuncies al admirar eso estará teñida de agradecimiento. En otro orden de cosas, quizá oigas un concierto de cello de Yo Yo Ma, y, en palabras del poeta T.S. Elliot, extraídas de *Cuatro Cuartetos*, eso sea «una música tan profunda que resulta inaudible, pero es uno la música mientras perdura». También es posible saborear un delicado y añejo coñac y ser consciente tanto de la untuosidad del licor como de la dulzura del momento.

A pesar de que es cierto que alguien que jamás haya visto la belleza de la naturaleza de este modo, ni oído a Yo Yo Ma, ni siquiera bebido un coñac exquisito, también podría saborear cualquiera de estas experiencias, las ancianas captan ciertos momentos especiales de la vida porque saben lo singulares que son en el fondo. Sentimiento que se ve potenciado por la conciencia de lo fugaz y preciosa que es la vida, y por el hecho de mantener una «actitud de gratitud», frase que M. J. Ryan convirtió en el título de un libro.

La gratitud surge al ser consciente de la existencia de posibilidades alternativas y de un momento crucial. Las ancianas suspiran con un “gracias”, por ejemplo, en el momento en que hubieran podido atropellar a un peatón al cual no habían visto, o bien al detenerse a tan sólo unos centímetros del coche que, de repente, ha frenado delante de ellas. Las ancianas se muestran agradecidas cuando el resultado de la mamografía ha salido bien, o ante el regalo inesperado de un nieto recién nacido y que está sano. Las mujeres maduras se sienten agradecidas de que todavía les funcione la cabeza, y de que el cuerpo les responda como es debido. Hay mañanas en las que las ancianas se despiertan dando las gracias por estar vivas. Han conocido tiempos duros, y días

malos. También saben de momentos y de épocas mágicas en los que las cosas les salían redondas. Dotadas de la capacidad de valorar y de un gran apetito por la vida, cuando las cosas van bien o algo delicioso ocurre, las ancianas lo saborean.

La gratitud es algo que conservamos en nuestro interior y que se manifiesta cuando algo en particular nos invita a hacerlo. La gratitud es una práctica espiritual maravillosa, de hecho. Cada vez que dejamos escapar un «¡ohhh!» de admiración, o saboreamos un momento determinado, surge de nuestra alma el sentimiento de dar las gracias por estar vivas, sentimiento que inunda nuestro corazón. Sí, tiene que ver con la belleza de contemplar los gansos volando en lo alto, pero es mucho más: es dar las gracias a los gansos, a la naturaleza y al creador. Diría más, incluso: es dar las gracias por encontrarnos en el momento presente, por saber que ocupo un lugar en el universo. Sí, consiste en estar presente en este concierto en particular, y más aún: es la gratitud que surge de saber apreciar que una música como ésta pudo ser compuesta y tocada, y saber que además puedo escucharla. Vayamos más lejos, si cabe; es la gratitud por algo que existe y está más allá de las palabras: una comunión.

Así como un experto en vinos tiene que haber educado sus papilas gustativas, contar con una larga experiencia probando vinos y haber adquirido muchísimos conocimientos sobre la materia antes de convertirse en un especialista, lo mismo puede decirse de cualquier persona que se considere experta en algo. En primer lugar, se comienza, por lo general, amando aquello en concreto.

Las ancianas, las brujas, son expertas en reconocer los buenos momentos que nos ofrece la vida.

### **III. POSIBILIDADES Y PENSAMIENTOS**

## 1. LOS HOMBRES EXCEPCIONALES PUEDEN SER ANCIANOS

Cuando me encontraba de gira para presentar *Las diosas de la mujer madura* vi, como era de esperar, que entre el público predominaban las mujeres, pero que también asistían a los actos unos cuantos hombres, sobre todo cuando las conferencias las patrocinaban grupos junguianos. Mientras hablaba ante el público sobre las cualidades de las ancianas en términos positivos, me sorprendí en una ocasión diciendo que: «los hombres excepcionales pueden ser ancianos», porque es cierto. Además empecé a pensar que es un piropo decir de un hombre: «Es anciano». Del mismo modo que es hacerle un gran cumplido a una mujer al llamarla *mensch*, que es la palabra en yiddish que sirve para denominar al hombre, cuando ella deja sentir su voz con valentía y ostenta un cargo público bien retribuido.

Pienso en los hombres que conozco que son ancianos. La mayoría son hombres que se encuentran en la tercera etapa de la vida, que les interesa muy poco invertir en su imagen, que están comprometidos en el servicio a los demás y que tienen a su cargo o cuidado a personas que los necesitan. Luego están los hombres que no se habrían convertido en ancianos si no hubiera sido porque han vivido el sufrimiento. Consiguieron triunfos, reconocimiento y los beneficios añadidos que comporta el éxito, pero luego la situación se invirtió. El orgullo desmedido que precede a la caída, debió de tornarse en humildad; o bien el anciano se vio sumido en un período de sufrimiento y autorreflexión, y recurrió a la psicoterapia, tras una pérdida significativa o haber padecido problemas de salud. Esta clase de hombres quizá sigan ostentando papeles visibles en el mundo, pero la impresión que causan en los demás o los símbolos del éxito ya no son motivos de su interés. La pérdida, o la posibilidad de la pérdida, el sufrimiento y la recuperación, les brindan una oportunidad a los hombres de éxito para que aprendan quién y qué es lo que realmente importa. Si adquieren la sabiduría y la compasión a través de la humillación y el remordimiento, pasando desapercibidos y sin anunciarlo a bombo y platillo, puede que se conviertan en ancianos en su interior, quedamente.

La psicología innata de un hombre, junto con el trato que le dispensaron los hombres maduros cuando él era un niño o un joven, influye muchísimo en la posibilidad de que esa persona en concreto se convierta en un anciano en un futuro.

En familias encabezadas por padres autoritarios, como en los patriarcados de cualquier clase, el poder es lo que más importa. La vulnerabilidad se considera una debilidad, y los muchachos aspiran a hacerse más grandes y fuertes para

poder dominar a los demás y esquivar la humillación. A menudo, los chicos sufren novatadas y son menospreciados o vilipendiados en el patio de la escuela por muchachos mayores que ellos, o más grandes, y en muchos hogares, por los hermanos mayores. El mismo modelo predomina en general durante la adolescencia y la primera juventud. Las fraternidades perpetúan la costumbre en sus iniciaciones, y en el ámbito militar es una actitud institucionalizada. La ideología que subyace es esa que postula: «Lo que a mí me hicieron, te lo haré yo a ti cuando me llegue el turno de mandar»; lo cual se justifica a partir de la noción de que «eso es lo que convierte a los muchachos en hombres». Son los muchachos o los hombres que han sufrido malos tratos en carne propia quienes obtienen mayor placer al infligir un daño físico o emocional en los demás. La falta de compasión que mostraron hacia ellos atrofia su desarrollo, y, por regla general, cuando se da el caso, se identifican con el opresor en lugar de con la víctima.

Aun en su expresión más bondadosa, el modelo macho-alfa dominante y jerárquico empieza muy temprano y continúa durante la etapa adulta. Llega incluso a convertirse en una segunda naturaleza, para los hombres, el comprobar si están a la altura o no en su vida diaria, sobre todo si en casa se fomentaba el miedo a un macho mayor o más fuerte. Éste es el factor social principal que provoca que el desarrollo de las cualidades de un anciano sea en los hombres la excepción en lugar de la regla.

Como contrapartida, los hombres que de muchachos y de jóvenes actuaron de hermanos mayores que protegían a los más pequeños, o bien tenían padres o hermanos mayores que ellos que se mostraron cariñosos y colaboradores, llevan ventaja.

Los hombres que se implican en un parto (que acompañan a sus esposas a las clases prenatales, a la sala de dilatación y al paritorio) describen haberse sentido embargados por el temor y la ternura ante el bebé recién nacido; y ésa es una experiencia que puede resultar profundamente vinculante. Esta clase de hombres, por lo general, se implica en el cuidado de los más pequeños y en los juegos de sus hijos e hijas y, al actuar de este modo, desarrolla las capacidades de nutrir, proteger y cuidar (cualidades del principio femenino) en sí mismas. A medida que esos hombres “cuidadores” se valoren más y valoren asimismo esta faceta propia, existirán un mayor número de varones que se convertirán en ancianos en su vida futura. En los viejos hay una disminución natural de la agresividad y la ambición, que se relaciona en el terreno fisiológico con una reducción de los niveles de testosterona y adrenalina. Por otro lado, también se dispone de más tiempo para las relaciones y la vida interior, lo cual, a su vez, propiciará el desarrollo del anciano en estos hombres.

Cuando la jubilación planea en el horizonte, el hombre excepcional que puede convertirse en un anciano ya ha actuado de tutor de gente más joven, ha

cuidado de los demás y ha formado relaciones profundas y duraderas. Ha crecido en el terreno psicológico y espiritual gracias a una combinación de sufrimiento y de aquello que le sirvió para crecer a partir de la experiencia: la terapia, la meditación, una guía espiritual o la mezcla de desarrollo o posesión de una vida interior junto con la sensación de sentirse conectado con una fuente de significado. El amor es lo que lo motiva y lo alimenta, y no tanto el poder, y por eso puede ser llamado con el honorable título de “anciano”.

## 2. LAS ANCIANAS UNIDAS PUEDEN CAMBIAR EL MUNDO

Ésta es una época fabulosa para las mujeres que vivimos la tercera etapa de la vida, sobre todo si nos encontramos en la franja de edad que oscila entre los cincuenta y pico y los setenta y pico. La historia jamás había registrado la existencia de una generación de mujeres que hubiera alcanzado la edad madura como nosotras. Durante la época de procrear, tuvimos a nuestra disposición la píldora, y el veredicto del caso Roe contra Wade nos otorgó el derecho sobre nuestro propio cuerpo en lo que respecta a la reproducción. En el pasado, muy pocas mujeres pudieron ser sexualmente activas, y al mismo tiempo poder elegir si querían, y cuándo, tener hijos. El derecho a disfrutar del mismo salario por trabajos equivalentes, de poner en marcha medidas que compensaran la anterior discriminación y de la igualdad de acceso a la educación y al mundo laboral, mermaron en gran medida las instituciones y las ocupaciones que en el pasado eran exclusivamente masculinas. Como generación, abrimos de par en par unas puertas por las cuales jamás se había permitido que una mujer entrara. Como individuos, pudimos efectuar elecciones personales respecto a cómo y con quién que viviríamos porque teníamos el derecho a decir que no. Las creencias espirituales y religiosas que defendiéramos, el lugar o la opción de culto, también eran cosas que debíamos decidir nosotras. Por primera vez en la historia a las mujeres se les reconocían sus derechos, y los disfrutaban con una naturalidad tal que parecía que todo eso fuera lo más normal del mundo. Además, también nos beneficiamos de la abundancia de materiales y de los avances médicos, al margen de poseer una esperanza de vida mayor que la de cualquier generación anterior. Disfrutamos de una ventaja de género, asimismo, al sobrevivir a los hombres en todas las edades.

¡Qué influencia tan enorme podrían tener las ancianas en la actualidad! Si tan sólo una de cada diez mujeres de Estados Unidos que haya pasado de los cincuenta se implicara en querer mejorar el mundo, podría haber casi cinco millones de ancianas activistas alimentando sus filas. Podemos ofrecer nuestra sabiduría, y nuestras prioridades marcarían un punto de inflexión. Las mujeres sabemos que, cuando una comunidad se convierte en un lugar seguro para las mujeres y los niños, todos estamos a salvo. Sabemos que impedir el abuso infantil también les impide a esos niños que, al crecer, maltraten a los demás. No nos sorprende saber que los cerebros de los fetos de las mujeres embarazadas que viven en un estado de terror o pobreza se desarrollan de un modo distinto, como les ocurre a los cerebros de niños y niñas que sufren estas condiciones. Nuestro sentido común nos habla de lo que los investigadores ya han demostrado: los niños y las niñas están más sanos y las familias son más

reducidas cuando las mujeres pueden elegir la reproducción, y, si todas las mujeres pudieran acceder al control de la natalidad, eso equivaldría a dar un paso para reducir el problema de la superpoblación, el cual, a su vez, influye en la crisis ecológica que arranca de la escasez de recursos, etcétera.

Las mujeres reaccionan ante el estrés de una manera distinta a los hombres, lo cual nos proporciona una ventaja psicológica y fisiológica a la hora de trabajar para hallar una resolución pacífica de un conflicto, sobre todo en zonas donde desde muy antiguo imperan las represalias y los conflictos. Los hombres reaccionan al estrés con una fisiología adaptada al lema «huye o lucha»: la adrenalina, favorecida por la testosterona, aumenta. Las mujeres, sin embargo, presentan una reacción fisiológica que sigue las pautas de «ocúpate y confraterniza»; la oxitocina (la hormona del lazo maternal) aumenta con el estrés, que viene propiciado por los estrógenos. Las mujeres mantienen alianzas mutuas y eliminan el estrés por medio de la conversación, lo cual nos da ventaja a la hora de mantener conversaciones pacíficas. Como contrapartida, los conflictos entre machos-alfa versan sobre la supremacía. Si colocamos a los líderes en una misma habitación para que negocien la paz, el conflicto en cuestión se traslada a una mesa de negociaciones. Por consiguiente, cuando de lo que se trata es de ganar, se considerará una debilidad, o se atribuirá a una estrategia, el hecho de alcanzar una solución de compromiso. La derrota es una humillación en la cual el perdedor se consuela planificando las represalias y fomentando el odio en la generación siguiente. Lo que sí es cierto es que con independencia de quién gane, sabemos que las mujeres y los niños siempre pierden. Las mujeres sabias y maternas deben involucrarse en los procesos de paz en número suficiente como para cambiar el modelo. En ausencia de esta clase de mujeres, la sabiduría de la anciana se ha visto representada, hasta el momento, por hombres excepcionales que son ancianos, como, por ejemplo, Nelson Mandela, Mahatma Gandhi, Su Santidad el Dalai Lama y Jimmy Carter.

## *Los círculos de mujeres*

Un movimiento feminista de base que trajera la paz al mundo empezaría con diversas mujeres reuniéndose en grupos reducidos. Así es como empezaron las sufragistas y como los grupos de concienciación se convirtieron en el Movimiento para la Liberación de la Mujer. A través de amistades, de retransmisiones y, en la actualidad, de Internet, este movimiento de mujeres que se reúnen en círculos, fomentan el crecimiento de más círculos y comunican ideas y sugerencias para pasar a la acción, podría crecer geométricamente, y luego exponencialmente, hasta que hubiera un número importante de círculos que pudiera influir en cómo la humanidad percibe y soluciona sus problemas. La conducta y las actitudes cambian cuando muchas personas las adoptan. La famosa sentencia de Víctor Hugo describe el fenómeno: «Nada hay tan poderoso como una idea a la cual le ha llegado su momento».

Preveo que una tercera ola de feminismo internacional de base adoptará la forma de círculos de mujeres que cuentan con un centro espiritual. Cuando las mujeres se reúnen y se comprometen mutuamente a formar parte de un círculo, sobre todo si es uno que se articula alrededor de un centro espiritual, están creando un crisol de transformación para sí mismas, y un vehículo que propiciará el cambio en el mundo. Los componentes esenciales son mujeres individuales que posee la capacidad de entablar amistades duraderas y profundas con otras mujeres. No basta con ser del género femenino, dado que hay muchas mujeres que no confían en otras, al verlas como rivales ante los hombres, o bien porque piensan que el género femenino es inferior.

Entre las mujeres, el arquetipo de la hermana, la madre y la anciana es lo que les facilita identificarse la una con la otra más allá de los límites nacionales, raciales y religiosos. Es esa capacidad de sentir una vinculación afectiva o emocional lo que a las mujeres les permite imaginar cómo sería vivir a ambos lados de la división palestino-israelí, ser mujer en tierra talibán o una madre que vive de las prestaciones sociales en Estados Unidos. Se trata de un punto de vista que no considera que la guerra sea algo que debe ganarse, sino que más bien es causa común de muertes y sufrimientos, sobre todo para las mujeres y los niños inocentes. Las madres siempre han visto a sus jóvenes de dieciocho a veinte años que visten uniforme como muchachos cuyas vidas quizá terminen prematuramente. Nuestra generación ha sido testigo de que casi todos nuestros anteriores enemigos se han convertido en aliados o en socios comerciales, lo cual no compensa en absoluto la pérdida individual. Caminando por el Monumento Conmemorativo de la Guerra de Vietnam, viendo un nombre tras otro de jóvenes muchachos, y también de algunas chicas, el derroche y la

inutilidad de la guerra emergen a la conciencia.

El poder invisible de los círculos de mujeres sobre las mujeres que los componen crece a partir del poder que sus componentes tienen entre sí, que es extraordinario. La autoestima, el éxito y el desarrollo del talento tienen que ver con el hecho de que nos hayan escuchado y valorado, amado por lo que somos, animado y apoyado para que lleváramos aquello que nos creíamos capaces de hacer. Cuando existe un apoyo práctico o psicológico que pueda provocar un cambio significativo, es más probable que ese cambio suceda. El hecho de que los demás crean en nosotras, o tengan el mismo punto de vista, o bien sean modelos de conducta, tiene una influencia invisible y poderosa. La fuerza para resistir ante la colectividad procede de hallarse en un pequeño círculo formado por personas de mentalidad semejante. Ese círculo nos permite seguir adelante a pesar del sentido del ridículo, o de los oponentes que manifiestan que no sabemos de lo que estamos hablando, o de que no pertenecemos a esa esfera en la que nos queremos situar.

En 1999 escribí *El millonésimo círculo* sobre los círculos de mujeres con un centro espiritual y su potencial para cambiar el mundo, lo cual llevaba a su vez a la formación de la iniciativa del millonésimo círculo internacional. Era una posibilidad visionaria que iba pareja a un manual de instrucciones, el cual, por su calidad poética y sintética, me hizo considerarlo algo así como «el zen y el arte del mantenimiento del círculo». La idea del millonésimo círculo se inspiró en el éxito del movimiento antibélico contra las guerras nucleares y en la historia del «centésimo mono», que sustentaban diversos grupitos de activistas, animándoles a seguir en la lucha contra la falta de fe general en la idea de que unos ciudadanos preocupados por el tema pudieran detener la carrera armamentística nuclear entre Estados Unidos y Rusia.

El millonésimo círculo es una metáfora; es el círculo que, añadido a los que ya se han formado, deviene una masa crítica; y aporta (tanto en el ámbito de los hogares como en el de las naciones) el principio femenino de vinculación como antídoto contra los efectos que provocan el ego y la necesidad, surgida ésta del miedo que los hombres sienten de dominar a los demás. El principio masculino, en cambio, consiste en centrarse en un objetivo que conlleva el éxito personal y el esfuerzo por alcanzar la excelencia en un campo en el que la competitividad potencia el desarrollo del talento individual y el trabajo en equipo, lo cual propicia a su vez la creatividad, el conocimiento, la ciencia y la tecnología, que pueden beneficiar al prójimo.

Entre todos los seres humanos de sexo masculino y femenino que han vivido en algún momento en el planeta Tierra, somos precisamente las personas que en la actualidad vivimos la época de apogeo de la ancianidad las primeras que, como generación, hemos tenido la oportunidad de ser mujeres maternas y asimismo mujeres de éxito en el mundo exterior. Nos ha sido posible elegir y

tomar nota de las consecuencias de esas elecciones, para integrar ambos principios femeninos y masculinos en nuestra psique. Ahora bien, podríamos perfectamente ser un recurso poco duradero, una casualidad histórica que jamás volverá a darse, si las religiones fundamentalistas y la actitud patriarcal que éstas generan consiguen sus objetivos. La humanidad lleva un curso destructivo, de un modo u otro, y la vida del planeta pelagra por culpa de ciertos seres humanos masculinos que poseen poder. Parece que al *homo sapiens* se le acaba el tiempo. En el terreno biológico, la continuación de la especie siempre ha sido cosa de mujeres. En la actualidad pienso que es cosa de ancianas (ancianas y hombres excepcionales que merecen tal nombre) el sacar adelante al *sapiens* (que significa “sabio” en latín) a tiempo para garantizar la continuación espiritual, psicológica e intelectual de la humanidad.

### 3. REFLEXIONES

Ángeles Arrien, antropóloga, escritora y anciana, me impresionó profundamente cuando la oí hablar de cuatro principios rectores.

1. Manifiéstate.
2. Presta atención.
3. Di la verdad.
4. Desvincúlate del resultado.

Cada etapa de la vida contribuye a que aprendamos lo que significa esto en realidad. Prestar atención, por ejemplo, engloba lo que no decimos y sus implicaciones, o incluso lo que señalamos de un modo inconsciente. La experiencia nos enseña que decir la verdad puede acarrear consecuencias dolorosas, razón por la cual es preciso ser valiente para decir la verdad delante de quien tiene el poder o de algún allegado. Aprender qué repercusiones tendrá *no* decir la verdad, en cambio, es una lección muy distinta que nos da la vida y que surge de permanecer en silencio y tener que vivir con una misma. El supeditarnos al resultado viene vinculado a nuestras expectativas: las esperanzas que albergamos, o lo que damos por sentado, nos llevan a sentirnos decepcionados, molestos o sorprendidos por la auténtica reacción. No sentirse vinculado a un resultado es adoptar una posición espiritual que paradójicamente a menudo es la más eficaz.

A lo largo de los años, he hecho oír mi voz, y dado que mi naturaleza y educación no me han convertido en una persona temerosa, para mí es más fácil que para otros decir la verdad a los que tienen el poder. Además, eso forma parte de la naturaleza de mi trabajo como psiquiatra y analista junguiana, el hecho de extraer la conciencia las percepciones problemáticas. He sido de las que “tiran de la manta”, lo cual me ha acarreado ciertas consecuencias desagradables, pero jamás me he cuestionado, ni racionalmente ni emocionalmente, si todo eso había valido la pena. He descubierto que «Di la verdad» y «Desvincúlate del resultado» son frases sabias (sobre todo si queremos poner en claro ciertos temas y adoptar una postura con respecto a un principio, o bien al atestiguar algo). Sin embargo, cuando se trata de las personas a quienes amamos, *no* nos resulta posible desvincularnos del resultado. Como brujas, pongamos por caso, sabemos ver los problemas en los que, con toda probabilidad, tropezarán nuestros hijos adultos, nietos, o individuos a los que amemos, en el camino que tomen. Pensando en ellos me he sorprendido

retocando el último precepto y sustituyéndolo por el siguiente: «Reza para que todo salga bien».

Los principios rectores, entonces, son como siguen:

1. Manifiéstate.
2. Presta atención.
3. Di la verdad.
4. Reza para que todo salga bien.

La vida me ha enseñado que, en realidad, desconozco qué es lo que les conviene a los demás. Es posible que se avencinen tiempos duros para aquellos que nos preocupan, sobre todo si estos últimos se empeñan en seguir una dirección determinada, como nos dicta la experiencia. No obstante, un cambio de rumbo también tendrá consecuencias imprevistas. Cualquiera de las dos elecciones les puede llevar a una crisis constructiva o destructiva. Al saber, por tanto, que cada persona tiene un destino propio, su sino, y que tendrá lecciones específicas que aprender y mitos personales que vivir, y que nosotros no podemos controlar, ni siquiera conocer, todo el potencial que se oculta tras ello, he llegado a la conclusión de que en tales circunstancias «Di la verdad» y «Reza para que todo salga bien» es lo más idóneo que podemos hacer.

Creo que rezar para que todo salga bien tiene su propio peso; es como enviar energía, ángeles o sabiduría futura a la persona por la que estamos rezando. También intuyo que «Reza para que todo salga bien» en lugar de «Desvincúlate del resultado» es una expresión de sabiduría de anciana que guarda un paralelismo con el principio femenino o maternal, expresado espiritualmente. Tiene que ver con decir la verdad sabiendo que es limitado, y con educar y proteger a aquellos por quienes rezas espiritualmente hagan lo que hagan. Consiste en desear y, por tanto, implicarse para que todo les salga bien... sin perder de vista toda su vida y su viaje anímico.

### ***Me pregunto, ¿qué va a suceder ahora?***

Creo que a cada anciana le podría venir a la memoria un dicho o algunas palabras que describieran algo aprendido gracias a la experiencia (y que nos iría muy bien reflexionar sobre ello). Una vez me recordaron que una de mis frases recurrentes era: «Me pregunto qué va a suceder ahora». Fue una amiga que partía de viaje, un viaje impredecible con un grupo de gente cuyas relaciones mutuas eran muy tensas. Al marcharse, me comentó: «Me llevaré tu *mantra* conmigo».

Hace años, en plena transición personal hacia la edad madura, me oí pronunciar estas palabras, porque lo único que me parecía predecible era lo impredecible que resultaban los acontecimientos diarios. Desde entonces, encuentro que son las mejores palabras, y la mejor actitud, que podemos adoptar para atravesar aguas turbulentas y tempestades que se desencadenan cuando las personas pasan por épocas que les cambian la vida y que pueden llegar a alterar su manera de ser. Toda aquella que piense que tiene derecho a una navegación más calmada, a un alojamiento mejor o a una compañía distinta, en plena transición fundamental de la vida, será mejor que deje de maltratarse con tales ideas. De otro modo, se lamentará y no estará preparada para crecer y cambiar.

Espero que sabré preguntarme «¿qué va a suceder ahora?» cuando la última y definitiva transición de la vida hacia lo que sea que viene después me sobrevenga. También espero que las palabras estampadas en el póster de la hermana Corita resulten ser verdaderas: «... que las normas serán justas, y que habrá sorpresas maravillosas»; porque el final de la etapa de anciana es un misterio o un velo que cada una de nosotras atravesará sola para dirigirse hacia algo o hacia nada. Pienso en las tres fases de la luna y en las tres etapas de la vida de una mujer: creciente, llena y menguante, y entonces advierto que la luna pasa por una fase final del ciclo; la luna menguante de la anciana va perdiendo definición, hasta que desaparece y se convierte en la oscura luna nueva. Esta oscuridad es el misterio final que sobreviene al final de la etapa de anciana de nuestras vidas.

Como seres espirituales que recorren un sendero humano, lo que hagamos en el terreno del alma durante la tercera etapa será, sin lugar a dudas, lo más importante. La sabiduría, la compasión, el carácter, lo que hagamos con la vida que nos dieron, lo que aprendimos, y aquello en lo que nos hemos convertido, todo eso importa. Sabiendo además, como incluso la ciencia confirma, que formamos parte de un universo interco-nectado en el cual el más ínfimo movimiento del ala de una mariposa puede influir realmente en el sistema

entero, puedo imaginar que cada una de nosotras genera ondas de influencia a través de la persona que somos, de lo que hacemos, de si amamos y rezamos, y, que llegado el día, lo sabremos.

Un fuerte abrazo.

## BIBLIOGRAFÍA

- Arrien, Ángeles. *The Four-Fold Way: Walking the Paths of the Warrior, Teacher, Healer and Visionary*. Nueva York: HarperCollins, 1993. [Versión en castellano: *Las cuatro sendas del chamán: el guerrero, el sanador, el vidente, el maestro*. Móstoles: Gaia, 2002.]
- Bateson, Mary Catherine. *Composing a Life*. Nueva York: Atlantic Monthly Press, 1989.
- Bolen, Jean Shinoda. *Close to the Bone: Life-threatening Illness and the Search for Meaning*. Nueva York: Scribner, 1996, Simon & Schuster, 1997.
- . *Las diosas de la mujer madura: arquetipos femeninos a partir de los cincuenta*. Barcelona: Kairós, 2003.
- . *The Millionth Circle: How to Change Ourselves and the World*. Berkeley: Conari Press, 1999. [Versión en castellano: *El millonésimo círculo*. Barcelona: Kairós, 2004.]
- Castañeda, Carlos. *The Teachings of Don Juan: A Ya-qui Way of Knowledge*. Nueva York: Simon & Schuster, 1974. [Versión en castellano: *Las enseñanzas de don Juan*. México D.F.: Fondo de Cultura Económica, 1974.]
- Eliot, T.S. «Las Dry Salvages», en *Cuatro cuartetos*. Madrid: Cátedra, Letras Universales, 1990.
- Han, Thich Nhat. *Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life*. Nueva York: Bantam Books, 1992.
- Heilbrun, Carolyn G. *The Last Gift of Time: Life Beyond Sixty*. Nueva York: Dial Press, 1997.
- Steinem, Gloria. «Doing Sixty» en *Moving Beyond Words*. Nueva York; Simon & Schuster, 1994.

## LA AUTORA

La doctora Jean Shinoda Bolen es psiquiatra y analista junguiana en su consulta privada, catedrática clínica de psiquiatría en la Universidad de San Francisco, en California, miembro por méritos propios de la Asociación Americana de Psiquiatría, feminista y antiguo miembro del patronato de la Fundación. para las Mujeres. Es la autora de *Las diosas de la mujer madura*, *El Millonésimo círculo*, *El tao de la psicología*, *Las diosas de cada mujer*, *Los dioses de cada hombre*, *El anillo de poder*, *Viaje a Avalon* y *Close to the Bone*. Conecta, si lo deseas, con su página web: [www.jeanbolen.com](http://www.jeanbolen.com).



La innovadora obra de Jean Shinoda Bolen que precede a este libro (en especial *Las diosas de cada mujer*) contribuyó a que una generación entera de mujeres tomara conciencia de su potencial y valía. En este nuevo texto, *Las brujas no se quejan*, el jocoso sentido del humor y la agudísima introspección de la doctora Bolen

se alían para ofrecer a las mujeres trece cualidades que cultivar. Si nos comprometemos a llevar a cabo estos pequeños ejercicios, seremos más felices y, asimismo, aportaremos nuestro granito de arena para lograr que este mundo sea un lugar mejor.

«Estas cualidades no se cultivan de la noche a la mañana», escribe Bolen. La etapa de la vejez es una época de «maduración» en la que las mujeres pueden consagrar su tiempo, energía y creatividad a lo que en realidad les importa. Jean Bolen nos obsequia con su proyecto: las brujas no se quejan. Al contrario, las ancianas son atrevidas y confían en sus propios instintos. No imploran; en cambio, sí meditan. Eligen su camino con el corazón. Poseen la fiereza del que defiende lo que más le importa. Dicen la verdad con compasión. Escuchan su cuerpo, se reinventan a sí mismas en función de sus necesidades y saborean la parte positiva de sus vidas.

No deje usted de recurrir a estos trece capítulos breves, en los buenos y en los malos momentos, sola o con otras personas... porque «las brujas juntas pueden cambiar el mundo».

Jean Shinoda Bolen es doctora en medicina, analista junguiana y profesora de psiquiatría clínica en la Universidad de California, San Francisco. Es autora de *Las diosas de cada mujer* y *Los dioses de cada hombre*, *Las diosas de la mujer madura* y *El millonésimo círculo* (todos ellos publicados por Kairós).

## Ensayo

# Índice

Portada	2
Créditos	3
Sumario	4
Dedicatoria	5
I. Una nueva manera de enfocar la palabra “anciana”	6
II. Las trece cualidades	9
1. Las ancianas no se quejan	10
2. Las ancianas son atrevidas	14
3. Las ancianas tienen mano para las plantas	16
4. Las ancianas confían en los presentimientos	19
5. Las ancianas meditan a su manera	22
6. Las ancianas defienden con fiereza lo que más les importa	24
7. Las ancianas deciden su camino con el corazón	26
8. Las ancianas dicen la verdad con compasión	29
9. Las ancianas escuchan su cuerpo	33
10. Las ancianas improvisan	35
11. Las ancianas no imploran	37
12. Las ancianas se ríen juntas	40
13. Las ancianas saborean lo positivo de la vida	42
III. Posibilidades y pensamientos	44
1. Los hombres excepcionales pueden ser ancianos	45
2. Las ancianas unidas pueden cambiar el mundo	48
3. Reflexiones	53
Bibliografía	57
La autora	58