

PRIME TIME

MIS MEJORES AÑOS

Amor

Salud

Sexualidad

Ejercicio

Amistad

Espíritu

*Aprovecha al
máximo tu vida*



JANE FONDA

Autora de My Life So Far, bestseller #1 del New York Times

AGUILAR

JANE FONDA

PRIME TIME
MIS MEJORES AÑOS

AGUILAR

Índice

[Portadilla](#)

[Índice](#)

[PREFACIO. El arco y la escalera](#)

[PARTE UNO. Construye el escenario para el resto de tu vida](#)

[CAPÍTULO 1. Tercer acto: tiempo de estar completa](#)

[CAPÍTULO 2. Una revisión de la vida: mirar atrás para ver hacia adelante](#)

[CAPÍTULO 3. Primer acto: tiempo de acopio](#)

[CAPÍTULO 4. Segundo acto: tiempo de construir y de espacios intermedios](#)

[CAPÍTULO 5. Tercer acto: once ingredientes para envejecer con éxito](#)

[PARTE DOS. Cuerpo, mente y actitud](#)

[CAPÍTULO 6. El ejercicio](#)

[CAPÍTULO 7. Ahora más que nunca: somos lo que comemos](#)

[CAPÍTULO 8. Nosotras y nuestro cerebro: usarlo o perderlo](#)

[CAPÍTULO 9. Positividad: la buena noticia es que... ¡Estás envejeciendo!](#)

[CAPÍTULO 10. Hacer una revisión de la vida](#)

[PARTE TRES. Amistad, amor y sexo](#)

[CAPÍTULO 11. La importancia de la amistad](#)

[CAPÍTULO 12. El amor en el Tercer acto](#)

[CAPÍTULO 13. Cómo cambia el sexo después de los 50](#)

[CAPÍTULO 14. El secreto para levantarlo en el Tercer acto](#)

[CAPÍTULO 15. Conocer gente nueva en la búsqueda del amor](#)

[PARTE CUATRO. Peregrinas del futuro](#)

[CAPÍTULO 16. Generatividad: dejar huella](#)

[CAPÍTULO 17. Madurar el tiempo: un reto para las mujeres](#)

[CAPÍTULO 18. No pospongas la preparación de lo inevitable: uno de estos días es hoy](#)

[CAPÍTULO 19. ¡Viva la Revolución!](#)

[CAPÍTULO 20. Enfrentar la mortalidad](#)

[PARTE CINCO. La espiral de transformarse](#)

[CAPÍTULO 21. El ejercicio interior](#)

[CAPÍTULO 22. Inclinación total hacia el fin](#)

[APÉNDICE I. Resumen de las áreas de investigación antienvjecimiento](#)

[APÉNDICE II. Ejercicios de los mejores años](#)

[APÉNDICE III. Ejercicios básicos](#)

[APÉNDICE IV. Consejos para una buena nutrición](#)

[APÉNDICE V. Guía de meditación consciente](#)

[RECONOCIMIENTOS](#)

[NOTAS](#)

AGRADECIMIENTOS

Créditos

Grupo Santillana



PREFACIO

El arco y la escalera

El pasado le da fuerza al presente, y los pasos a tientas que conducen al presente, marcan los senderos del futuro.[\[1\]](#)

MARY CATHERINE BATESON

HACE VARIOS AÑOS, LLEGABA AL FINAL DE MIS 60 Y TANTOS, PARA enfrentarme a los 70; la segunda década de lo que consideraba el Tercer acto de mi vida que, desde mi punto de vista, empieza a los 60. Con buena salud es posible enfrentar esta edad, pero los 70 son cosa seria. En la época de nuestros abuelos a los mayores de 70 años se les consideraba “viejísimos”..., de salida.

Pero, en el último siglo, ha surgido una revolución: la de la longevidad. Diversos estudios demuestran que a la expectativa de vida se le han sumado cerca de 34 años, para dar un promedio de 80, en comparación con los 46 que era el máximo anterior. Este aumento abarca la segunda vida adulta y nos enfrenta a la opción de afrontarla o no. En estos momentos cambia todo, incluso el significado de ser humano.

Construir otro cuarto

La antropóloga social —y amiga mía—, Mary Catherine Bateson, tiene una metáfora para enfrentar el crecimiento de la expectativa de vida. Comenta en su libro más reciente *Composing a Further Life: The Age of Active Wisdom (Armar una larga vida: la edad de la sabiduría en acción)*: “No se le aumentaron décadas a la expectativa de vida por el simple hecho de aumentar la etapa de la senectud, sino que se ha abierto un nuevo camino a través del sendero de la vida, una segunda edad adulta diferente que precede a la senectud, por cuya causa se presentan cambios en todas las etapas de la vida”.[\[2\]](#) Bateson usa la conocida metáfora de lo que sucede cuando se construye un cuarto adicional en nuestra casa. Lo diferente no es sólo la nueva habitación, toda la casa cambia y su funcionamiento se modifica con la construcción del cuarto.

En la casa que representa nuestra vida, asuntos como proyectos, matrimonio, amor, novios, paternidad, viajes, estudios, forma física, trabajo, jubilación e incluso nuestra identidad, se resignifican al descubrir la vitalidad que existe a los 80, 90... y más.

Sin embargo, nuestra cultura no ha llegado a comprender la manera en que la revolución de la longevidad ha impactado la existencia. Desde el punto de vista institucional, mucho de lo que hacíamos a principios del siglo XX sigue igual, con

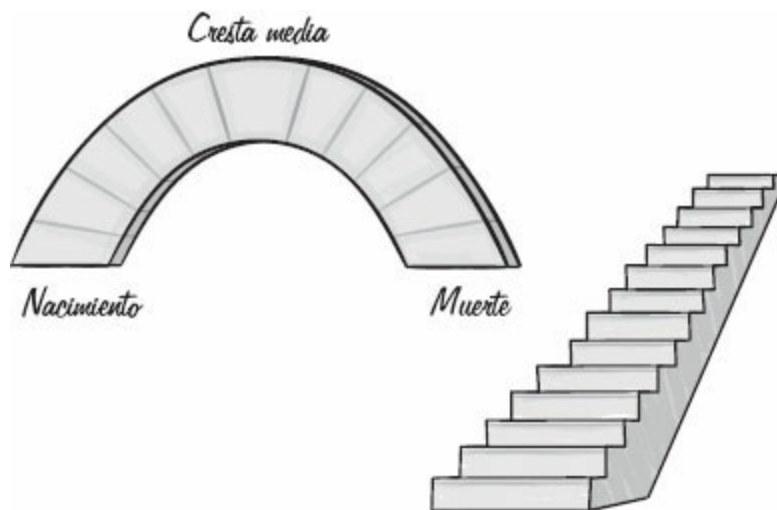
nuestra vida acomodada en espacios específicos por edades: nos dedicamos a aprender en el primer tercio, durante el segundo producimos y, supuestamente, disfrutamos de tiempo libre en el último tercio. Pensemos, como alternativa, qué sucedería si destruimos estos espacios e integramos actividades. Por ejemplo, empecemos considerando el aprendizaje y el trabajo como retos de toda la vida o que terminan con la jubilación. ¿Y si el maravilloso sentimiento energizante de ser productivo lo experimentarían los niños desde los primeros años, y supieran desde el primer año que los estudios serán permanentes a lo largo de su vida? ¿Si el segundo espacio, tradicionalmente productivo, se dividiera entre tiempo libre y estudios? ¿Y si las personas mayores, con veinte años o más de vida productiva, gozaran parte de su tiempo libre dentro de la fuerza de trabajo, mientras siguen estudiando sólo para mantener su mente activa? Vista de este modo, la longevidad se convierte en una sinfonía donde convergen ecos de diferentes momentos con ciertas modificaciones, como sucede con la música, a través del arco del tiempo.

Lo que ocurre es que no tenemos la partitura de esta nueva sinfonía. Nosotras —la generación de la posguerra y las personas mayores— somos las precursoras, las que necesitan armar el tinglado para aprovechar al máximo el potencial de este maravilloso regalo de tiempo, para convertirnos en personas completas y plenamente realizadas a través de un mayor arco de la vida.

Al intentar trazar un camino para mí misma, de los 60 en adelante, me ha resultado útil conocer la sinfonía de mi vida en tres actos o momentos medulares de desarrollo: Primer acto, las primeras tres décadas; Segundo acto, las tres décadas centrales; y Tercer acto, las últimas tres décadas (o tantos años como recibamos de regalo).

El arco y la escalera

Aquí verás dos diagramas que dibujé para visualizar dos perspectivas de la vida humana que han tenido un gran significado para mí.



Uno de los diagramas, el del arco, representa un concepto biológico, que nos lleva

desde la infancia hasta la cresta media de la madurez, seguido por un descenso hacia la pérdida de fortaleza.

El otro, el de la escalera, muestra nuestro potencial ascendente hacia la sabiduría, el crecimiento espiritual, el aprendizaje; en otras palabras: hacia la conciencia y el alma.

La premisa que sustenta ambos diagramas fue propuesta por Rudolf Arnheim, profesor emérito de psicología del arte en la Universidad de Harvard; ésta representa para mí una metáfora clara sobre la oportunidad de elegir cómo percibir y asumir la vejez. Nuestra cultura, obsesionada por la juventud, nos obliga a enfocarnos en el arco (la edad como descenso físico) más que en la escalera (la edad como potencial de desarrollo y ascenso continuo). La escalera es la que apunta hacia las promesas de la última parte de la vida, incluso con impedimentos físicos. Quizá debería ser una escalera de caracol, porque la sabiduría, el equilibrio, la reflexión y la compasión que representa este movimiento ascendente, no nos llegan de forma lineal, sino formando círculos a nuestro alrededor que nos invitan a subir mientras es posible mirar hacia atrás y hacia adelante.

Ensayo del futuro

A lo largo de mi vida, cada vez que me he enfrentado a algo que temo, he intentado convertir aquello en mi “mejor amigo”, mirarlo de frente y conocer sus detalles. Eleanor Roosevelt dijo: “Uno gana fortaleza, valor y confianza con cada experiencia en la que se atreve a detenerse para mirar al miedo a los ojos.” Me he dado cuenta de que es verdad. Es así como descubrí que el conocimiento de lo que me depara el futuro me puede dar fortaleza, ayudarme a vencer el miedo y desviar el viento de las velas de mi ansiedad. ¡Conoce a tu enemigo! ¿Recuerdas a Rumpelstiltskin, el diablillo de los cuentos de hadas de los hermanos Grimm? Encontró su fin cuando la hija del molinero supo su nombre y lo gritó. Cuando reconocemos y nombramos nuestros miedos, los sacamos a la luz, y allí es posible examinarlos con cuidado, conocer lo que los debilita y los hace desaparecer.

Una de las formas en las que he tratado de superar mi temor a envejecer es haciendo un ensayo. De hecho el ensayo empezó en el Segundo acto de mi vida. Considero que este ensayo del futuro (simultáneo a una revisión del pasado de mi vida) es parte de lo que me ha permitido experimentar hasta hoy el Tercer acto con relativa ecuanimidad.

Al lado de mi padre, cuando se acercaba a los 80, presencié su declive por problemas cardíacos; se empezaron a nublar mis ilusiones infantiles sobre la inmortalidad. Yo tenía entre 40 y 50 años y me golpeó reconocer que cuando él se fuera me convertiría en la mayor de la familia, lo que significaba que sería la siguiente de la lista. Me di cuenta de que no era tanto la idea de la muerte lo que me asustaba, sino el enfrentarme al arrepentimiento, a los “y si hubiera”, “si aunque sea”, cuando ya no queda tiempo para remediar nada. No quería llegar al final del Tercer acto y descubrir demasiado tarde todo lo que había dejado de hacer.



Besando a mi padre cuando le llevé a casa el Óscar que ganó por El estanque dorado, pues estaba demasiado enfermo para asistir a la ceremonia de premiación.

JOHN BRYSON

© 2011 BRYSON PHOTO

Entonces, empecé a sentir la necesidad de proyectarme hacia el futuro, de visualizar quién quería ser y qué arrepentimientos tenía que afrontar antes de envejecer demasiado. Quería entender lo mejor posible las cartas que me tocaría jugar con la edad; lo que podía esperar de mí físicamente en una posición realista; qué tanto del paso del tiempo se puede negociar; y qué necesitaba hacer para intervenir a mi favor en lo que veía venir como si fuera una pendiente en picada.

El nacimiento de mis dos hijos me enseñó la importancia del conocimiento y la preparación. El primer parto fue terrible, una experiencia de soledad a la que llegué sin preparación ni ensayo, en una caída pasiva a un mar de dolor. El segundo parto fue justo lo contrario. Mi esposo y yo fuimos a clases con una especialista en los meses previos al nacimiento, de modo que pude visualizar lo que sucedería y saber qué tenía que hacer. El reto físico no fue menos duro, el proceso no fue más rápido, pero la experiencia en sí se transformó. Gracias al conocimiento y al ensayo, me pareció más fácil tomar las riendas de una serie de eventos en vez de quedarme sumergida por completo en el dolor.

Me valí de lo que había aprendido al dar a luz, para enfrentar la crisis del fin de la edad mediana. Como dije, en aquel tiempo tenía miedo, es difícil soltar a los hijos, al éxito que trajo la juventud, a las viejas identidades cuando todavía no se definen otras nuevas. Sentí que podía decidir entrelanzarme a ciegas hacia los años posteriores, con una postura de negación y los ojos bien cerrados, o asumir la responsabilidad y buscar lo que tenía que saber para tomar decisiones informadas en las múltiples áreas de cambio de mi vida. Y por eso, en 1984, a los 46 años, incluso antes de sentir el primer bochorno,

escribí *Women Coming of Age (Mujeres que envejecen)*, con Mignon McCarthy, sobre lo que pueden esperar las mujeres, físicamente, al hacerse mayores, y qué partes del envejecimiento son negociables. Fue una manera de forzarme a enfrentar el futuro y ensayar. Me impresionó descubrir la poca investigación que existía sobre la salud femenina. Me encontré con que la mayoría de los estudios médicos se habían realizado en hombres. Me alegra comentar que esto va cambiando.

A los 46 empecé a visualizar a la mujer que deseaba ser y la describí en ese libro:

Veo a una mujer que camina con brío al aire libre, en todas las estaciones del año. Proyecta determinación. No siente miedo de estar sola. Su cara, con arrugas, se ve llena de vida. Tiene las mejillas un poco rubicundas y sus ojos muestran un brillo especial, porque sigue aprendiendo. Su esposo camina con ella muchas veces. Se ríen mucho. Le gusta estar con jóvenes y escucha con atención. A sus nietos les encanta oír lo que les cuenta, porque algunas de sus historias son maravillosas y guardan lecciones amorosas sobre la vida. Es muy consciente de una serie de valores y tiene gracia para transmitírselos a sus compañeros jóvenes.

Este es un ejemplo de ensayo del futuro... ¡y puede hacerse a cualquier edad! Me alegra haberlo escrito, por lo divertido que me resulta leer mi visión de persona mayor a los 46 y, casi 30 años después, despertar a la realidad para ver qué tal voy. Hay días en que de verdad pienso que lo he hecho muy bien. Todavía soy decidida y estar sola —mi tesoro— no lo considero soledad. El sentido del humor definitivamente ocupa la primera plana. Ya no estoy casada, pero camino al lado de mi —¿cómo se le dice al hombre con el que estoy a los 72 y sin casarnos?— “novio” suena muy juvenil, ¿verdad? Entonces, ¿qué? “amante”, me parece una palabra fuerte... lo llamaré “amorcito”. De cualquier manera, mi amorcito y yo caminamos juntos, nos reímos mucho y tratamos de bailar dando vueltas quince o veinte minutos todas las noches que podemos. Siento que tal vez superé por fin todas mis dificultades en cuestión de intimidad. ¡O quizá sólo encontré un hombre a quien no le da miedo!



Richard y yo en 2009
MARY VINETTE/MARYVINETTE.COM

Los geriatras como Bernice Neugarten han aprendido, a partir de sus estudios en personas mayores, que los episodios traumáticos —viudez, menopausia, pérdida de trabajo, incluso muerte inminente— no se experimentan como traumas “si se les anticipa y si de hecho se *ensayan* como parte del ciclo de vida”.^[3]

Betty Friedan, en su libro *The Fountain of Age (La fuente de la edad)*, escribió: “El descubrimiento revela que la diferencia entre saber y planear, y no saber qué esperar (o negarse al cambio a la luz de expectativas falsas), puede constituir el factor crucial entre desplazarse hacia un nuevo crecimiento en el último tercio de la vida o sucumbir ante el estancamiento, la patología y la desesperación.”

Escribí este libro con la ayuda de muchos amigos de todas las edades, y también de geriatras, sexólogos, urólogos, biólogos, psicólogos, expertos en investigación cognitiva y cuidados de salud, y uno o dos psiquiatras. Aunque ya me encontraba en mi Tercer acto personal, la escritura ha sido una forma de ensayar (para mí misma y para ustedes, lectoras). Quería estar preparada y aprender todo lo posible. Quería lograr decirme a mí misma y a ustedes: “Saquemos el mayor provecho de los años que pasan entre la mediana edad y el final, ¡y voy a decirles cómo!”

No quiero darle un tono romántico al proceso de envejecimiento. Obviamente no hay garantía de que constituya una época de crecimiento y realización. Existen puntos negativos en toda etapa de la vida, entre los que se cuenta el potencial de cuestiones importantes en cuanto a la salud mental y física. Imposible cubrirlos todos en este libro. Como sabemos, parte de cómo sucede la vida es cuestión de suerte. Hay un ámbito (en realidad, cerca de la tercera parte) que depende de la genética y rebasa nuestro control.

La buena noticia es que lo anterior significa que durante el lapso mayor, tal vez en unas dos terceras partes del arco de la vida, *podemos* hacer algo por nuestro bienestar.

Este libro se dirige a quienes, como yo, piensan que la suerte es oportunidad con preparación, que con preparación y conocimiento, con información y reflexión, es posible incrementar las posibilidades de tener suerte para que nuestras últimas tres décadas (nuestros terceros actos) sean la época más pacífica, generosa, amorosa, sensual y trascendente; y que al planearla, sobre todo durante la edad mediana, contribuyamos para que así sea.

Integridad

La escalera de Arnheim me permitió comprender lo importante que puede ser ver la vida como una combinación entre el inicio, la mitad y el final. Descubrí que si entendemos a profundidad cómo son (o fueron) el Primer y Segundo actos, quiénes somos (o en quién nos estábamos convirtiendo) en esos años básicos, qué sueños aún quedan por cumplirse y en cuáles arrepentimientos trabajar, lograremos ver el Tercer acto como destino de disfrute, y no sólo como un periodo marcado por el paso del tiempo, o por la ausencia de juventud. Lo entenderemos no como el extremo del arco (el descenso posterior a la cresta) si no como una *etapa de desarrollo* en sus propios términos. Se puede experimentar como parte de la escalera (con retos y gozos, dificultades y recompensas), como un periodo de evolución y satisfacción diferente de los experimentados en la mediana edad o la juventud, así como la adolescencia difiere de la niñez.



En 1966, Erik y Joan Erikson escribieron en *The Life Cycle Completed (La terminación del ciclo de la vida)*: “En ausencia de un ideal cultural viable durante la edad avanzada, nuestra civilización no abarca en realidad un concepto que incluya el total de la vida.”[4] Las formas obsoletas de concebir el paso de los años, el temor a perder la juventud y enfrentarnos a nuestra propia mortalidad, han impedido que veamos el Tercer acto como una parte vital e integrada a nuestra historia, como una culminación plena del potencial de los primeros dos actos. Este pensamiento obsoleto cobra en la actualidad dimensiones todavía más trágicas, al aumentar las expectativas de vida. Puede robarnos la integridad, así como puede robarle a la sociedad lo que cada una de nosotras es capaz de ofrecerle en la etapa de madurez.

Quienes estamos entrando a nuestro Tercer acto nos encontramos, en general, en un estado de salud y fortaleza física nunca antes visto. Existen grandes probabilidades de que al trabajar de manera individual y colectiva logremos desarrollar un nuevo “ideal culturalmente viable de la edad avanzada”, para ver nuestra vida como una serie de etapas que se construyen una sobre otra. Llevar a cabo lo anterior no se limita a un beneficio sólo personal, sino que representa un cambio cultural importante para el mundo que nos rodea, que ayudará a las generaciones jóvenes a replantear sus propias expectativas de vida.

Lo que he aprendido mientras escribo este libro me ha llenado de inspiración y valor. Espero que les suceda lo mismo al leerlo.

En la Parte Uno presento el escenario para plantear los tres actos de la vida, los retos y las ventajas que cada uno ofrece, y las maneras para iniciar la marcha atrás hoy, sin importar la edad que se tenga, para ser observadores de nuestra vida, en todas sus etapas, y aprender a partir de ello cómo vivir lo que nos falta con mayor intención, libertad y claridad. Cubro también lo referente al modo en que la revisión de mi vida transformó la forma en que experimento mi Tercer acto.

En la Parte Dos, escribo sobre el cuerpo, la mente y las actitudes. Incluyo una serie de buenas noticias, junto con una nueva palabra: ¡Positividad! También, en el Capítulo 10, presento con detalle cómo se escribe una revisión de la vida.

La Parte Tres trata todas las dimensiones del amor, la amistad y el sexo, incluso cómo conocer gente nueva. Ahí encontrarán algunos motivos para reírse, acompañados de muchos consejos útiles.

La Parte Cuatro no es lo que se espera de un libro como éste. Sin embargo, algunos de los expertos más respetables en edad avanzada consideran —igual que yo— que para subir la escalera del desarrollo de la última etapa de la vida en condiciones de total realización personal, necesitamos convertirnos en defensoras del futuro. Lo anterior puede significar fungir como tutoras de niños pequeños o proteger a mujeres maltratadas, interesarse en el planeta, o sentir cierta responsabilidad por el gran panorama que se encuentra tras nosotras mismas. El psiquiatra Erik Erikson se refirió a este concepto como “Generatividad”, y aquí más buenas noticias: el Estudio Harvard

sobre Desarrollo Adulto, realizado a lo largo de 30 años, demostró que entre las mujeres de la muestra “dominar la Generatividad... ¡Constituyó el mejor predictor para informar de su logro de orgasmos habituales!”[\[5\]](#)

La Parte Cinco nos muestra que aprender a entrar en nuestro interior de manera espiritual y metafísica nos permite ver hacia afuera con una nueva mirada.

¡Empecemos!

PARTE UNO

CONSTRUYE *el*
ESCENARIO
para el RESTO *de tu* VIDA



CAPÍTULO 1

Tercer acto: tiempo de estar completa

El mayor potencial de crecimiento y autorrealización se encuentra en la segunda mitad de la vida.

CARL JUNG

“¿DE QUÉ EDAD TE SIENTES?”, ME PREGUNTARON HACE POCO. PENSÉ un momento antes de responder. Quería considerar la pregunta para no dar una respuesta simplista del tipo: “Me siento de 40.” “Me siento de 70”, dije, recordando una respuesta de Pablo Picasso: “Toma mucho tiempo volverse joven.”

Edadismo

Hace un tiempo, al hablar frente a un grupo de chicas adolescentes, noté una mueca de dolor cuando mencioné mi edad. Algunas dijeron bajito que no dijera mi edad, porque no me veía de 70. Pretendían halagarme, pero a mí me pareció triste y me dio un poco de miedo. Como muchas de nosotras a su edad, y como nuestra cultura en general, estas chicas consideraban que la edad es algo que debe esconderse, como si la juventud fuera el pináculo de la vida. En realidad puede ser el pináculo en términos de la firmeza del cuerpo o de la cuenta de óvulos y espermatozoides, o del espesor de los cartílagos y la activación bilateral del giro parahipocampal. Pero no soy la única que no desearía volver a la adolescencia, ¡por ningún motivo! ¡Es terrible! El intento de acomodarse causa gran ansiedad. Tampoco me interesaría para nada repetir los 20 o los 30. Esos años resultaron demasiado tensos para mí, mientras intentaba “dejar huella”. Y que Dios me libre de repetir la época “intermedia” entre el final de los 40 y el principio de los 50.



Richard y yo en la alfombra roja de la Fiesta del Óscar de Vanity Fair, 2011.
CRAIG BARRIT/GETTY IMAGES

En mi caso, los “buenos tiempos” no fueron tales, sino que en realidad los considero “tiempos muy, muy viejos”. Le dediqué demasiado tiempo a preocuparme de si tenía suficiente calidad, suficiente inteligencia, suficiente esbeltez, suficiente talento. Con toda honestidad puedo decir que, en cuanto a sentimientos de bienestar, hoy vivo el mejor momento de mi vida. Todas esas suficiencias por las que me preocupaba ya no importan tanto. He llegado a creer que cuando realmente estás *dentro* de la vejez, en vez de anticiparla desde afuera, el miedo se abate. Lo que descubres es que sigues siendo tú misma y que tal vez lo seas en mayor medida.

Para mí hoy, en este momento de mi vida, siento que empiezo a convertirme en quien siempre debí ser. El Tercer acto no se parece en nada a lo que esperaba. Nunca me visualicé como una mujer mayor feliz aprendiendo a ser sabia.

Y no sucedió de repente. Le he invertido trabajo. He sido afortunada en miles de aspectos y he hecho, a veces a pesar de mí misma, lo necesario para sacarle el máximo provecho a lo que tengo.

En términos sociales las personas quizá me consideren “cuesta abajo”, pero nada más alejado de la verdad; en esta etapa, he descubierto un panorama que me presenta un nuevo reto, diferente, al otro lado: un paisaje lleno de profundidades de amor antes inexploradas; de formas diferentes de relacionarme e interactuar con amigas y extraños; de nuevas formas de expresarme, y también de evaluar y capitalizar los reveses y, por

cierto, más cimas y cuestas... literalmente.



Escalando el Machu Pichu en 2000.

Carl Jung reflexionó sobre si “la tarde de la vida humana [era] sólo una lamentable añadidura a la mañana de la vida, o tenía su propio significado”.[\[1\]](#)

Yo creo que los diagramas de Rudolf Arnheim del arco y de la escalera —incluidos en el Prefacio— responden de forma perfecta a la reflexión de Jung. Sí, el Tercer acto tiene significado propio. Es ahí donde debemos entrar más profundo, para lograr la integridad. Ese es el momento de cambiar del ego al alma, como dice el maestro espiritual Ram Dass.

El profesor Arnheim amplía la ilustración de su argumento mostrándole a sus estudiantes imágenes de las obras tempranas y de madurez de algunos de los grandes pintores del mundo. Él consideró que la obra de los impresionistas, por ejemplo, fue el “producto de una contemplación imparcial” que llega con la edad. El carácter y el valor práctico de los objetos materiales que pintaban ya no se consideraba importante; lo específico se tornaba borroso para que, según sus palabras, los impresionistas nos entregaran un “panorama del mundo que trasciende la apariencia exterior y busca la esencia subyacente”.[\[2\]](#)

Más despacio, más profundo

Durante el desayuno en un restaurante en Ann Arbor, Michigan, entrevisté a la doctora Marion Perlmutter, del Centro de Crecimiento Humano y Desarrollo y del Departamento de Psicología de la Universidad de Michigan. Para profundizar sobre la propuesta del profesor Arnheim, me dijo:

Tal vez sólo a través de la supresión de ciertas cosas podamos llegar a niveles

más elevados. ¿Será que Monet tenía cataratas y no veía bien, o que la supresión del detalle en la vista le permitió llegar al nivel más profundo de la esencia impresionista? Cézanne sufría de degeneración macular cuando realizó sus últimos pasteles. Beethoven estaba sordo cuando compuso la Novena Sinfonía. En la etapa avanzada de la vida se habla de ir más despacio como si fuera algo terrible, pero por otro lado sabemos que a lo cognitivo lo limita el tiempo; a mayor tiempo, mayor conceptualización. Creo que la psicología nos ayuda a llegar hasta ahí. Quizá sólo yendo más despacio podamos acercarnos más a la perspectiva global.[\[3\]](#)

El Poema “Monet Refuses the Operation” (“Monet rehusa operarse”), de Lisel Mueller, explica de una manera astuta cómo la edad y las enfermedades nos pueden conducir a perspectivas más profundas:

*Doctor, usted dice que no hay halos
en torno de las luces en París
que yo veo una aberración
por viejo, por enfermo.
Le diré que he tardado toda mi vida
para llegar a ver los arbotantes
de gas como ángeles, para suavizar y
borrar y al fin desvanecer
los bordes que lamenta que no vea
para aprender que la línea
que llamo horizonte no existe y
que cielo y agua, tan distantes
son el mismo estado del ser...
y usted quiere ahora regresarme
a mis errores de juventud: nociones
fijas arriba y abajo,
las ilusiones de un espacio tridimensional.*

33 VARIACIONES

Justo después de cumplir 71, mientras trabajaba en este libro, me llamaron para ofrecerme un papel protagónico en Broadway, en la obra *33 Variaciones*, que era la última creación del dramaturgo Moisés Kaufman. Mi personaje era una erudita en música contemporánea, que trataba de entender por qué Beethoven pasó tres de sus últimos años sordo y muy enfermo, componiendo 33 variaciones de lo que, en general, se consideró un vals mediocre que compusiera Anton Diabelli, un publicista afamado de la época. Imaginen mi sorpresa y placer cuando descubrí que, en el monólogo final, mi personaje tocaba exactamente este tema: cómo las exigencias de la edad avanzada, que nos obligan a ir más despacio, nos dan una perspectiva más profunda y diferente.

El personaje que representé explica cómo, al principio, supuso que Beethoven había escrito las 33 variaciones para demostrarle a la Viena de mediados del siglo XVI 11 que podía crear una obra maestra a partir de un vals mediocre. Sin embargo, lo que aprendió fue muy diferente: descubrió que Beethoven sabía que ese vals era una pieza sencilla y popular que la gente bailaba en las cervecerías. Cuando analizó a profundidad la composición, Beethoven la perforó y la cortó en 33 variaciones para convertir un vals de 52 segundos en una brillante obra de 50 minutos. Estaba sordo y enfermo, pero demostró de qué manera, si nos permitimos (o nos vemos obligados a) ir despacio y observar, quizá lo que parezca banal en la superficie, pueda florecer con magnificencia.



Una escena de 33 Variaciones, donde mi personaje se recarga en Beethoven. CRAIG SCHWARTZ

Maduración de la conciencia

No todos somos Monet, Cézanne o Beethoven, pero sí tenemos potencial para lograr el florecimiento de la conciencia (aprender a *ver* verdaderamente), lo cual puede suceder en la etapa avanzada de la vida, incluso en presencia de enfermedades físicas terribles.

El día de mi última función en *33 Variaciones*, leí un artículo en el *New York Times* sobre Neil Selinger, un abogado de 57 años que, después de jubilarse, empezó a dar tutoría en la preparatoria local.^[4] Se inscribió como voluntario de Habitat for Humanity y en el Instituto de Creación Literaria de Sarah Lawrence College, donde descubrió su “voz de autor”. Dos años después, le diagnosticaron esclerosis lateral amiotrófica letal, que suele conocerse como “síndrome de Lou Gehrig”. Esta enfermedad ataca el cuerpo, sin afectar al cerebro. Conozco mucho este síndrome porque mi personaje en *33 Variaciones* moría cada noche víctima de la enfermedad. De manera que me pareció un milagro la publicación de ese artículo aquel día.

En un ensayo inédito, Selinger describió lo que vivía: “Mientras mis músculos se debilitaban, mi lectura se fortalecía. Mientras fui perdiendo el habla obtuve mi voz. Al

reducirme, crecí. Al perder muchas capacidades empecé, por fin, a encontrarme a mí mismo.”

El maestro de creación literaria de Selinger, Steve Lewis, afirmó que su alumno, al perder su voz de abogado: “Llegó a una especie de aceptación zen, que se refleja en lo que escribe. No evade el enojo ni la desesperación, no evade nada, pero sigue adelante sin autocompasión. Su escritura se ha enriquecido porque su experiencia del momento es de una gran riqueza.”

Neil Selinger es el ejemplo vivo de ir escalera arriba en el Tercer acto.

Ir más despacio

A diferencia de la niñez, en el Tercer acto sucede la maduración silenciosa. Requiere tiempo y experiencia y, claro, quizá el inevitable ir más despacio.

Hay que aprender a distinguir lo que tiene importancia de lo irrelevante. La revisión de la vida, a la que pasaremos en el siguiente capítulo, nos puede ayudar a lograrlo.

Soltar lo que ya no se necesita: flexibilidad y el cambio del ego al alma

Mi hermano Peter me señaló una vez que el emblema de la familia Fonda es la palabra inglesa *perseverate*, que en español significa “perseverar”. Mi hermano y yo, con el paso de los años, nos hemos sentido orgullosos de nuestra perseverancia en tiempos difíciles.

Aunque sigo considerando que tiene valor persistir, me viene a la mente que, en el Tercer acto, parte del cambio del ego al alma requiere más flexibilidad que perseverancia (flexibilidad, por ejemplo, para hacer un inventario de qué y quiénes nos rodean y ver si es posible soltar una parte).

Pensemos en la jardinería. Mi hija me enseñó que si quiero que las flores de lavanda que llenan mi jardín se vean espléndidas en primavera y verano, tengo que cortar las flores muertas en otoño y podar a fondo. El Tercer acto es la época de poda. Igual que las plantas en invierno, tenemos menos energía de reserva para revivir los brotes viejos, muertos, tratando de insuflarnos vida con salidas y conductas de juventud para demostrar que seguimos siendo jóvenes. No me quiero convertir en una vieja tonta y vacía, y desperdiciar en cuestiones inútiles la valiosa fuerza vital que conservo en mi situación actual. Se necesita flexibilidad y una dosis de valor para deshacerse de lo acumulado: objetos, obsesiones, búsquedas, quien sea y lo que sea que no vibre con lo que somos ahora o en lo que nos queremos convertir. Finalmente entendí lo que en realidad necesito saber y adquirí así una gran libertad para deshacerme del resto.

Naturalmente se me olvidan las cosas, pero también hay muchas que recuerdo con mayor lucidez, puesto que sé *por qué* quiero recordarlas y qué importancia tienen en mi vida. Con la edad, como dice Stephen Levine, “perdemos memoria pero ganamos introspección”.^[5] Actualmente, mi tiempo sólo depende de mí misma, de modo que, yo

misma debo estar segura de que las diversas tareas en las que decido ocuparlo sean las correctas. Ya no puedo perder tiempo, como lo hice en otros momentos, tomando caminos equivocados. Si quiero hacer olas, más vale que me asegure de tirar las piedras en el estanque adecuado.

Llegar a la esencia

Si reducimos la vida a su esencia concentrada, como los impresionistas, podemos empezar a vivir de una manera más ligera, y dedicar nuestra energía a las actividades y a las personas que enriquezcan lo único que todavía mantiene su capacidad de crecer: nuestro espíritu.

ESPÍRITU

Me han explicado que el alma constituye la sustancia de quién es una persona, en tanto que el espíritu, o la conciencia, es la forma en que esa persona se comunica con Dios... lo que, desde mi punto de vista, significa volverse íntegro. El espíritu contiene la esencia incapturable que nos diferencia del resto de los animales.

Todos los demás aspectos del mundo funcionan con el principio de entropía; de hecho, la segunda ley de la termodinámica dice que todo se encuentra en estado continuo de deterioro y descomposición (recordemos el arco de Arnheim). La excepción que desafía esta ley universal es el espíritu humano (la escalera de Arnheim), lo único que sigue evolucionando hacia arriba. Y con la energía, que es la que lo constituye, el espíritu puede cambiar de una forma a otra, pero no puede crearse ni destruirse (¡primera ley de la termodinámica!).

El filósofo, poeta y novelista George Santayana escribió: “Nunca he disfrutado de la juventud con tanta intensidad como en la vejez. Lo único inherentemente joven e invencible que existe es el espíritu, que habita mejor dentro del cuerpo humano en la tranquilidad de la vejez para vivir ahí sin que lo moleste la confusión de la aventura.”

Todos nacemos con espíritu, pero en algunos queda sepultado bajo los deshechos de la vida (violencia, maltrato, descuido, enfermedad, depresión crónica). Es ahí donde surgen las adicciones. Nos convertimos en “cálices vacíos”, en palabras de la psicóloga Marion Woodman, y tratamos de llenarnos de desorden, incluso de adicciones. Los psiquiatras lo llaman “automedicación”. Por ejemplo, los alcohólicos tratan de sustituir el espíritu con bebidas espirituosas: alcohólicas. Existen muchas otras maneras en que la gente con el espíritu enmohecido busca llenarse: compras compulsivas, apuestas, violencia, adicción al trabajo, sexo, drogas, comida, tragedia. Una de las grandes ideas del programa de los doce pasos de Alcohólicos Anónimos es que no podemos llegar a una sanación plena si no nos abrimos al espíritu, al “Poder Superior”.

Me tardé mucho en entenderlo; todo lo relacionado con el “Poder Superior” me resultaba sentimentaloides. Ahora que ya lo experimenté en mí misma (superando una prolongada adicción a la comida), entiendo que tiene más que ver con el amor que con Dios (a menos que ambos se entiendan como uno solo). La humildad, indispensable para

dar el paso hacia la aceptación y el amor, suaviza el duro espacio vacío ubicado en el centro de nuestro ser, y permite que el espíritu fluya para llenar ese vacío.

Alguna persona sabia, no recuerdo quién, dijo en cierta ocasión: “El cambio es inevitable. El crecimiento es opcional.” Necesitamos trabajo e intención para seguir creciendo, para subir los peldaños de la escalera. En *Beowulf* esto se describe como haber “hibernado en la sabiduría”. La sabiduría existe en todos, pero necesitamos sacarla a la luz y presumirla. Sin embargo, si no vemos nuestras adicciones, nuestro estancamiento o nuestras actitudes arcaicas, o si nuestro objetivo de vida está centrado en continuar habitando el pasado, en mantener el poder o en nuestra buena apariencia apegada a un estereotipo de belleza en el que sólo cabe la juventud, la edad resultará una pendiente hacia abajo, sumamente resbalosa. En cualquier momento, alguien más listo o más rápido nos ganará el lugar en la cima cuando el *swing* del golf se vuelva dudoso y los viejos rituales se vacíen. Aunque la cirugía puede arreglar la cara, hay flacidez en el cuello y en los brazos; y, durante la menopausia, tendencia a engrosarse en la parte media del cuerpo.

Sin embargo, si la meta es despertar a una nueva etapa, despertar nuestra conciencia, cosechar nuestra sabiduría, pulir nuestra alma, quizá lánguida, para entrar a profundidad en el sentido de la vida y manifestarlo con compasión, la edad será parte de un proceso positivo de desarrollo y crecimiento continuo que nos conduzca hacia el logro de nuestras metas, en vez de hacernos dejarlas atrás.

Cirugía plástica

No he ocultado el hecho de haber sucumbido al deseo de verme bien en el aspecto físico: la apariencia. A los 72 años me hice cirugía plástica en el área de la mandíbula y debajo de los ojos.

Desde mi temprana infancia, empezando por mi padre, me juzgaban por el aspecto de mi cara y mi cuerpo, por lo que esos factores me parecieron determinantes para que me amaran. He atenuado mi ansiedad en cuanto a estas cuestiones superficiales, pero no puedo negar que siguen merodeando por ahí.

A veces me he preguntado cómo hubiera sido mi vida si esos asuntos no hubieran tenido tanta importancia. ¿Habría logrado menos al estar menos interesada en probarme a mí misma? Sin duda podía haberle dedicado más tiempo a actividades que afirmaran mi carácter, en vez de darlo a la obsesión por las dietas, el ballet, asolearme —con y sin cama de bronceado—, y una que otra cirugía. Bueno. Al final me cansé de verme cansada cuando no lo estaba, quería seguir trabajando como actriz y ese es un campo difícil para desempeñarse si no hay mejoras estéticas; o así pensaba. Todo cambió cuando alterné con Geraldine Chaplin, que no se ha hecho absolutamente ningún “arreglo”, y trabaja tiempo completo como actriz, y que es realmente maravillosa, igual que la espléndida Vanessa Redgrave. Sin embargo, todavía tengo muchas arrugas que me gustan y creo que, sin parecer otra persona, mi cara está menos flácida con lo cual me siento mejor.

La piel flácida no es la única manifestación de mi edad. Hoy elijo los zapatos por comodidad y no por estilo. Como dijo alguna vez el padre de Ted Turner: “¿De qué sirve el dinero si te duelen los pies?” Ya no tengo muy buena vista. Cuando empecé a escribir este libro utilicé letra de 14 puntos, ahora escribo con fuente de 18 puntos incluso con lentes. Deploro los restaurantes donde el menú está escrito con letra tan pequeña y tan pálida ¡que necesito una linterna! Todo lo que hago tarda un poco más. Ya no salto con gracia para bajarme de un coche; no corro al cruzar las calles; me apoyo en el pasamanos y me fijo dónde piso; le presto más atención a mi postura, en parte por apariencia, pero sobre todo para que no me duela la espalda. Pero nada de esto importa mucho. Sé que hay otros menos afortunados, principalmente los que se enfrentan a graves problemas de salud. Mis problemas físicos no me hacen feliz, pero no quiero que sean lo que me defina. Al contrario, igual que mucha gente con la que he hablado que está en el Tercer acto y cuyas historias aparecen en este libro, sigo adelante con la vida, tratando de vivirla, de que sea útil y de disfrutarla con la mayor intensidad posible. La “Positividad” y la “Generatividad” que toco en las partes Dos y Cuatro se han vuelto el centro de mi vida.

Más acerca de la revolución de la longevidad

Optar por subir la escalera de la vida en vez de quedarse en el arco descendente cobra especial importancia dado que, como mencioné antes, la longevidad es un nuevo fenómeno cultural. De hecho, siempre ha existido gente muy vieja (los padres de mi madre pasaron de los 90 años), pero sus semejanzas con los abuelos actuales son pocas. Mis abuelos no parecían disfrutar del vibrante potencial que hoy tenemos. No envejecieron conscientes de la importancia de los ejercicios aeróbicos o del levantamiento de pesas para mantener el metabolismo en forma y cuidar el peso y la fortaleza de los músculos y los huesos. Nadie conocía las consecuencias adversas de fumar, ni los efectos curativos de una terapia cognitiva, ni de los programas de doce pasos, ni de la meditación. No contaban con los beneficios de las prótesis para articulaciones, ni de los trasplantes de órganos, tampoco de las medicinas que pueden eliminar o, por lo menos, atenuar muchas de las enfermedades importantes o condiciones asociadas con la edad avanzada (entre ellas el Viagra, el Cialis y la terapia de testosterona).



Actualmente, casi veinte por ciento de la población de los Estados Unidos tiene 65 años o más (25 millones de hombres y 31 millones de mujeres), ¡y cada año la gente vive dos décimas de año más!

Pensemos en esto: en el tiempo de nuestros padres fundadores, en el siglo XVIII, la expectativa promedio de vida era de apenas 35 años. Desde entonces, la ciencia, la medicina moderna, las mejoras en la nutrición y el estilo de vida, las condiciones sanitarias y la reducción de la mortandad materna, han aumentado 45 años a nuestra expectativa de vida, ¡de 35 a 80! Lo que, como dije, representa una segunda vida adulta. El salto de 34 años sólo en el siglo pasado es sorprendente de verdad, dado que durante los 4500 años anteriores, desde mediados de la Edad de Bronce hasta el siglo XX, la expectativa de vida humana aumentó únicamente 27 años. Quizá éste sea uno de los cambios más dramáticos de la época contemporánea, y apenas empezamos a entender qué significa para nosotros como individuos, para el futuro de nuestra sociedad y para el planeta. Desde la perspectiva política y cultural, seguimos funcionando como si la ampliación de la expectativa de vida no existiera. Es por eso que la escalera que

necesitamos subir es la del profesor Arnhem.

Si no llevamos la carga de una enfermedad que nos debilite, es momento para asumir nuestra personalidad esencial.

Libres de que nos definan básicamente un útero o un pene o un cuerpo firme o un trabajo o nuestras relaciones con los hijos, con la pareja, con una empresa o con la profesión, contamos por lo menos con la tercera parte de nuestra vida para seguir adelante. Durante ese tiempo, podemos explorar nuevos potenciales de vida y profundizar en lo que ya somos y lo que ya sabemos.

Completarse

Cuando escribí *My Life So Far (Mi vida hasta hoy)*, le llamé a la sección sobre el Tercer acto “Inicio” porque fue lo que sentí entonces. Ahora que he pasado una década en este acto, creo que un título más adecuado para esta etapa sería “Completarse”. Ver de este modo el Tercer acto, considerarlo como desarrollo humano continuo, representa un cambio revolucionario y paradigmático. A nuestra generación le toca hacer este cambio, reinventar la tercera parte de la vida y hacerlo no sólo en beneficio propio. Se trata de un cambio sísmico para el mundo que nos rodea y muy en especial para nuestros hijos y amigos jóvenes. Nos guste o no, nos hemos convertido en el modelo a seguir para las generaciones más jóvenes en cuanto a prepararnos para el último tercio de la vida. ¡Hay que ser un buen modelo a seguir!

El siguiente capítulo trata de por qué haber hecho una revisión de mi vida hizo que todo fuera diferente para mí.

CAPÍTULO 2

Una revisión de la vida: mirar atrás para ver hacia adelante

El hombre feliz es el que puede ver la conexión entre el final y el principio de su vida.

GOETHE

UNA DE LAS MEJORES COSAS QUE HE HECHO EN MI VIDA, LO afirmo sin lugar a dudas, fue la revisión de ésta. Me examiné a mí misma y a mi vida durante los dos primeros actos con todo el cuidado y la honestidad posibles, camino a la integridad y en preparación para un buen Tercer acto. Al hacer la revisión de mi vida, empecé poco a poco a verme a través de ciertos eventos y personas del pasado, bajo una nueva mirada. No fueron los hechos los que cambiaron, si no el significado que tenían para mí. Me fue posible ver mi yo más joven de una manera renovada, con mayor compasión y objetividad. La calidad de mis relaciones con algunas personas y eventos del pasado (en especial con mi madre y mi padre) se transformó, igual que la manera en que me siento hoy conmigo misma. De algún modo, descubrí a la chica decidida y fuerte que siempre fui.

El significado que le asignamos a nuestra vida

Hace muy poco, mientras leía *El hombre en busca de sentido*, del psiquiatra Viktor Frankl, pude entender por qué mi revisión personal de la vida surtió en mí un efecto tan determinante. Frankl, que pasó muchos años en un campo de concentración nazi, llegó a la conclusión de que nos pueden quitar todo lo que tenemos en la vida a excepción de una sola cosa: nuestra libertad de elegir cómo responder a una situación. Eso, según creo ahora, es lo que determina la calidad de lo que hemos vivido, no si fuimos ricos o pobres, famosos o desconocidos, enfermos o con salud. Lo que determina nuestra calidad de vida es *la manera en que nos relacionamos con esas realidades*: qué significado les asignamos, a qué actitud nos apegamos ante ellas y qué estado mental disparan.

*Primer acto:
yo a los tres años.*



*Segundo acto: Vanessa y yo
mientras hablaba en un
mitin, en 1972, cuando
esperaba a mi hijo Troy.*

© VINCE COMPAGNONE



*Tercer acto: en los
Globos de Oro 2011.*

FRAZER HARRISON/
GETTY IMAGES



Inicio de una nueva vida

El día que cumplí 59 (21 de diciembre de 1996) me vino por primera vez a la mente: “Dentro de un año cumpliré 60 y empezará mi último acto, las últimas tres décadas de mi vida.” “Últimas” y “finales” eran palabras que no formaban parte de mi vocabulario hasta entonces y, francamente, cuando me enfrenté a la amenaza del seis y el cero se me hizo un nudo en el estómago.

Estaba recargada en una paca de heno en la parte trasera de una *pickup*, cuando me

cayó encima la realidad. Cuatro vaqueros y yo regresábamos a descansar después de un largo día acorralando bisontes en uno de los extensos ranchos de Ted Turner, al Sur de Nuevo México. Queridas lectoras, no es la primera vez en mi vida que algo suena como sacado del libreto de una mala película de vaqueros, pero así fue.



Acorralando a los bisontes en uno de los ranchos de Ted Turner en el Sur de Nuevo México. © ANNIE LEIBOVITZ/CONTACT PRESS IMAGES

A bordo del coche, desde lo alto de una gran meseta, el vasto paisaje lunar se extendía hasta el límite de nuestra vista: innumerables mesetas planas, roca volcánica y cañones abruptos que mostraban estratos geológicos, dando prueba de grandes movimientos y de océanos arcaicos que tal vez se crearon en la era paleolítica. Allí, rodeada por los vestigios de los catorce mil millones de años de existencia de la Tierra, me sentía presa del tiempo, de su condición inexorable que me abrumaba. De acuerdo, comprendo que dentro del gran esquema de las cosas tres décadas carecen de importancia, pero se trataba de *mi* vida. Esas siguientes tres décadas eran las *mías*. ¿Qué había hecho en todo ese tiempo, en casi seis décadas, que quedaban atrás? ¿Qué deseaba hacer con el resto del tiempo? ¿Cómo podía aprovechar al máximo los años futuros?

En el teatro, el Tercer acto es donde todo lo que sucedió en los dos primeros actos debe culminar; es aquello que le da sentido a la obra, que la hace memorable. “Tal vez así es la vida”, pensé. Quizá, para saber cómo representar un buen Tercer acto, tengo que mirar atrás y revisar los actos Primero y Segundo. Hacer, lo que llaman, una revisión de vida. Tal vez para contestar mis propias preguntas necesitaría imaginarme de qué se trataron los primeros dos actos.

Sabía que tenía que abrir un camino hacia mi futuro, despejando el sendero de mi pasado hasta el momento. Como lo dije en mis memorias, *My Life So Far*, no quería ser

como Cristóbal Colón, que no sabía hacia dónde se dirigía cuando zarpó, tampoco dónde estaba cuando llegó, ni dónde estuvo cuando regresó.

Yendo por la carretera a través de muros de rocas expuestas, vi que los estratos revelaban sucesos, sobrepuestos uno al otro durante largos periodos de tiempo. Igual que la vida. Las experiencias se apilan y la más reciente queda arriba, la meseta, sobre cuyo suelo caminamos durante un tiempo. Pero luego suceden nuevas experiencias, y se añaden estratos que cambian el tamaño, el color y la pendiente de lo que había antes.

Cuando regresé junto con los vaqueros a la casa del rancho, estaba decidida a pasar mi año 59 excavando en mi vida, examinando los estratos de mis años.

Había decidido también hacer un breve video basado en la investigación, que si resultaba bueno podía mostrárselo a mis invitados en mi fiesta de 60 años, uno después. Tendría así un proyecto narrativo completo para cumplirlo en una fecha límite. Quizá desde el punto de vista privilegiado de los 59, después de supervisar, observar y reflexionar sobre los acontecimientos y las personas de mi pasado, comprendería todo bajo una luz diferente. Y esa nueva comprensión podría conducirme, fortalecida, al éxito del último acto.

Como todos, contaba con muchas experiencias de dónde aprender. Hay una tendencia muy humana a negar los fracasos y las tragedias de nuestra vida, pero estos son los puntos que a veces nos remiten a nosotros mismos, si logramos aprender de ellos.

He tenido fracasos de todo tipo, relacionados con diferentes ámbitos de la vida: profesionales, caminos equivocados, tiempo perdido, relaciones arruinadas... muchos tropezones en las búsquedas y vericuetos de mi vida. Los fracasos de los que huí no me enseñaron nada. Los que afronté, acogí y comprendí, me permitieron dar saltos cuánticos hacia adelante. Vistos de otra manera, se convirtieron en la composta de donde brotaron plantas nuevas.

Las recompensas suelen tener un precio. No se aprenden muchas cosas nuevas jugando a lo seguro. Alguien me dijo: “Dios no busca premios ni medallas, Dios busca heridas. Dios entra en nosotros a través de las heridas.” Decidí mirar mis heridas, ver qué podían enseñarme, dejar que me ayudaran a marcar el compás y a replantear el curso del tiempo que me quedaba. Lo que debía de tener siempre en la mente, en el corazón y en el cuerpo, era el conocimiento de que la vida no es un ensayo general. *Sólo hay una*. Había concebido la vida en actos, ¡pero el próximo periodo no constituía nada más un acto!, y tenía que esforzarme para que saliera bien.

Detecté algunas cosas con las que tenía que trabajar en este Tercer acto: mi sentido del humor y de diversión, mi capacidad de intimidad. Sabía que no quería morirme sin una buena relación íntima con un hombre. Comprendí que, quizá, había elegido a mis parejas del Segundo acto porque se sentían, igual que yo, amenazadas en el terreno de la intimidad.

Vi lo que quería hacer en el Tercer acto: mantenerme en forma y lo más sana posible; reducir la distancia con quienes sentía que debía estar cerca; aprender a evitar el estrés y a ser más paciente; guiarme con un corazón lleno de amor y ser útil y solidaria en los asuntos más importantes para mí, como ayudar a que los adolescentes vean ante sí

un futuro brillante y acabar con la violencia contra mujeres y niñas.

Observé lo que quería dejar de hacer: juzgar a la gente que no está de acuerdo conmigo y ser impaciente.

¿Qué dice cada una de ustedes de sí misma? ¿Cuál es la meta que desean en la vida? ¿A dónde quieren que llegue todo?

Revisión de la vida

Cuando empecé a excavar en mi vida, me encontré revisando eventos como alguien que mira desde afuera y hace la crónica de lo que sucedió: hice esto, y luego aquello. Me ayudó a empezar, pero no tardé en darme cuenta de que era un ejercicio vacío. El poder de la memoria de mis experiencias enmudecía al enfocar únicamente el hecho de que habían sucedido. Me ubicaba afuera, viendo hacia adentro, como si se tratara de una película.

Entendí que necesitaba meterme en mis experiencias, hurgar más profundo; es decir, tratar de recapturarlas de manera global, regresándome a lo que sintió esa niña o aquella adolescente que fui. Recordar no sólo con la cabeza, también con el cuerpo. Necesitaba visualizar mis experiencias y regresar a mi cuerpo las emociones que las acompañaron, lo cual, pensándolo bien, es donde estos recuerdos y sentimientos existieron de manera más punzante y donde siguen existiendo; los recuerdos no sólo residen en nuestra mente lineal, se guardan en nuestro cuerpo, en nuestras células, en nuestros tejidos y en nuestros sentidos.

Revisión de mi vida

Estos son algunos ejemplos de cómo revisé mi vida a partir de las experiencias más fundamentales que he tenido. Quizá les ayude a pensar en cómo empezar la revisión de su propia vida.

PRIMEROS RECUERDOS

Tenía dos años cuando nació mi hermano. Mi primer recuerdo es mi padre de regreso del hospital con películas domésticas de mi madre, radiante, con Peter en los brazos. Ver la película en la sala de nuestra casa en Brentwood, California, resultó traumático a mis dos años. Al revisar una caja con cartas viejas que había guardado sin releerlas, encontré una de mi abuela materna que decía: “Nunca olvidaré tu reacción cuando viste a Peter en los brazos de tu madre. Las lágrimas te escurrían por las mejillas sin que hicieras ruido al llorar.”

Revisé un álbum de mis fotos de bebé y no encontré ninguna donde estuviera en los brazos de mi madre. Había enfermeras con cubre bocas que me sostenían ante la cámara de mi papá. Sobre esto escribí en *My Life So Far*, recuerdos poderosos que no desaparecen. Mi madre quería un niño y debe haberle decepcionado que llegara yo sin

pene. Yo debo haber percibido su decepción, del modo en que los bebés perciben las cosas. Así que cuando vi las imágenes de Peter en brazos de mi madre, creo que sentí que la había perdido; que él me la había ganado.

Pensando sobre esto en la revisión de mi vida, empecé a captar dónde pudo haberse originado mi miedo a la intimidad y a darme cuenta de que en ninguno de mis padres encontré a una persona cómoda para la cercanía emocional. Podía elegir culpar a mis padres y convertir en eso mi vida narrativa, o intentar comprender por qué se mostraron así, sentir empatía por ellos y enfocarme en trazar una ruta diferente para mí.

Empecé a armar sola las demás piezas del rompecabezas, como detective. Encontré que mi madre había padecido depresión posparto cuando nació Peter. En aquella época no se sabía nada de esa condición. En parte, esto explica sus dos meses ausente de casa luego del nacimiento de Peter. “No tuvo nada que ver conmigo.” Hechos. Hechos. Pero debajo de los hechos había sentimientos, y empecé a explorarlos al volver a la niñita de dos años sentada en el suelo junto al proyector de 16mm, viendo las películas domésticas de su mamá y su hermanito. Oí de nuevo el ruido del proyector. Volví a sentir dolor y abandono.



Las enfermeras con cubre bocas me cargaban y me daban el biberón mientras papá tomaba fotos.



No me siento segura con la reciente llegada de mi hermano Peter, en las piernas de mi madre, bajo la mirada de mi media hermana Frances.



Mi madre, de 34 años.

Estudié las fotografías familiares, refinando mi capacidad de observar matices en las expresiones que pudieran darme claves, con la esperanza de recuperar pruebas de amor en mi familia, del amor que tan rara vez se expresó. Y logré verlo en el rostro de mi padre jugando conmigo, cuando tenía un año, en la alberca. “¡Sí me quería cuando era muy pequeña!” Pero qué desanimada me veo en las fotos de mi infancia con mi madre, como si mandara deliberadamente una señal a todos de que no me interesaba estar en su equipo. Mi corazón se llenó de compasión cuando capté la desesperación que reflejaban los ojos de mi madre en la foto familiar en la que posamos como si estuviéramos en un día de campo, un año antes de que se suicidara. El perdón empezó a

apoderarse de mi corazón, perdón para ella y también para mí.



Papá jugando conmigo en la alberca.



*Yo, de dos años,
dejándole claro a la
cámara que no quería
estar en las piernas de
mi mamá.*



*Mi madre, mi padre,
yo, Peter y Frances,
mi media hermana.
Papá acababa de
llegar a casa con
licencia de la Marina
durante la Segunda
Guerra Mundial.*

Recordé el miedo que me daba oír una motocicleta. Durante la Segunda Guerra Mundial, en los noticieros que aparecían en el cine antes de la película, con frecuencia salían nazis en motocicleta, de modo que cada vez que oía ese ruido gritaba: “¡Aléjense! ¡Ahí viene Hitler!”

Recordé el placer que experimentaba galopando a pelo por las huertas de aguacate en Pacific Palisades, California, sin ningún temor, como el Llanero Solitario.

Busqué a Diana Dunn, mi mejor amiga desde secundaria, a quien tenía más de 50 años sin ver. Me contó cosas que había olvidado, como la vez en que varias de nosotras dimos con una víbora muerta en la calle de regreso del campo de *hockey*. La recogimos y la pusimos en el escritorio de una maestra que nos caía mal. Al abrir el cajón de su escritorio y ver a la serpiente, entró en *shock*. Nos llevaron a todas a la dirección y preguntaron quién era responsable de la víbora. Mi amiga dijo que yo fui la única que admitió haber participado en la broma. Me contó de otra experiencia similar en la que nos habíamos quedado a dormir en casa de otra amiga, y tiramos una lámpara jugando a

las escondidillas. La mamá de la anfitriona se enojó muchísimo y quería saber quién tenía la culpa. Yo confesé, y la mamá no nos castigó porque había dicho la verdad.

Recordé a la niña del campamento de verano que me tiró y me restregó la cara en la tierra mientras me gritaba: “¡No creas que eres diferente sólo porque Henry Fonda es tu papá!”

Me resistí a llorar, pero guardé en la mente esta experiencia aterradora.

El reciente descubrimiento de anécdotas como esta me dio confianza, me hizo sentir que, después de todo, tenía algunas cualidades. No era nada más una niña tonta y floja, como al parecer me veía mi padre. Los pálidos trazos de una niñita valiente, fuerte y honesta empezaron a emerger, y descubrí que me encantaba esa niña, aunque sus padres no le hubieran prestado mucha atención.

PADRES, ABUELOS Y FAMILIA

Tal vez la parte más importante de mi investigación sobre el Primer acto fue la relativa a mis padres y a mis abuelos. Necesitaba saber quiénes eran detrás de la máscara de sus papeles familiares. ¿Qué les interesaba en realidad? ¿Por qué hacían lo que hacían? Me enfoqué en la manera en la que mis abuelos trataban a mis padres, en el posible estado mental de mis padres cuando se casaron y cuando nací. Les llamé a mis primos segundos y terceros para verlos; a una tía mayor y a varios amigos de la familia con los que tenía contacto. Actuaba como sabueso para armar el rompecabezas de una familia, de un yo, de una infancia, pieza por pieza. Empecé a ver patrones y razones detrás de las cosas que se habían instalado en la casa de mis recuerdos.

Sabía que yo no era el tipo de persona que podría haber hecho esta revisión de la vida e investigación familiar en el pasado. Necesitaba que el reto de mi Tercer acto me orillara a darme tiempo y valor para enfrentar lo vivido, para hacer la fiesta de la memoria, en búsqueda de la verdad sobre mí misma y mi familia. Además, tenía un incentivo adicional: quería encausar bien mi vida en su marcha hacia adelante.



Yo a los tres años.

Así fue como descubrí que, al parecer, hay una larga historia de depresión sin diagnosticar en los hombres de la familia Fonda, también lo que mis primos describían como un horror casi patológico a las mujeres gordas, especialmente a las de piernas gruesas. ¡Ah, qué mi papá!

Aprendí que mi papá había evitado cualquier situación donde tuviera que mostrar sus sentimientos. Ni siquiera asistió al funeral de su madre, porque prefirió quedarse en Nueva York, donde trabajaba en una obra de teatro. Para él, el trabajo siempre fue primero, quizá como manera de evitar las emociones de la vida real. No faltó ni a una función de *Mister Roberts* para estar con Peter y conmigo la noche en que mi madre se quitó la vida. Supe que no había muerto del corazón, apenas un año después, cuando leí en una columna de habladurías que había sido suicidio.



Mi abuelo William Brace, tía Harriet, papá, tía Jane y Herberta, mi abuela.



Algunos miembros de la familia Fonda, entre ellos: Sue Fonda, esposa de David; tía Harriet; Becky Fonda, esposa de Peter; Peter Fonda; Tina Fonda; David Fonda; yo; Cyndi Fonda Dabney y varios niños en el porche de la casa donde nació mi padre.

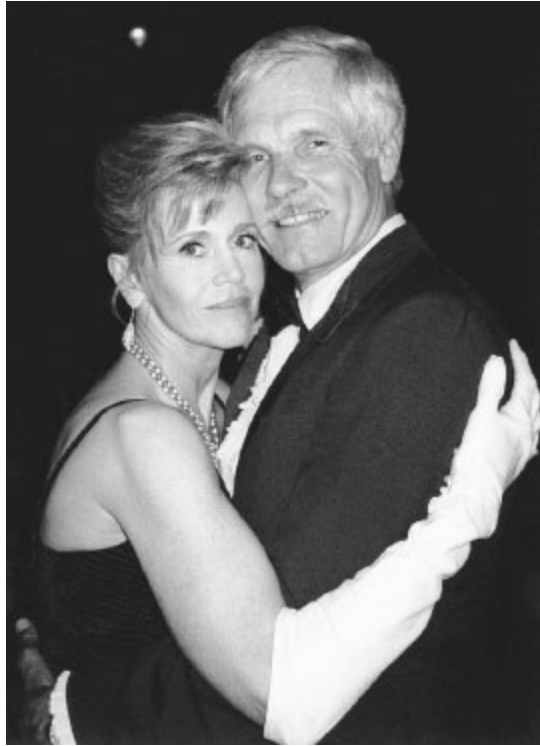
FOTOGRAFÍA DEL MUSEO STUHR DE NEBRASKA.



Día de campo familiar en Omaha, en julio de 1907. En la primera fila, de izquierda a derecha: mi padre en las piernas de mi abuela Herberta. Ethelyn Hinnners Fonda cargando a mi tía Jayne; mi abuelo William Brace cargando a mi tía Harriet. En la fila de atrás: mi bisabuela "Grammie" Hattie; una persona desconocida (quizá hermana de Hattie) y mi bisabuelo Ten Eych Hilton Fonda.

SEGUNDO ACTO

En mi Segundo acto, lo impresionante fue que no había “ubicación fija”, yo era nada más lo que mi esposo del momento quería. De hecho, cuando le pedí a mi hija, que ha hecho varios documentales, que me ayudara a generar un video autobiográfico para mi fiesta de 60 años, me dijo: “¿Por qué no consigues un camaleón y dejas que atraviese la pantalla?”



Con Ted en mi fiesta de 60 años.
ERIC WITTMATER PHOTOGRAPHY

Supe que algo importante por investigar en la revisión de mi vida era si la percepción de mi hija era real, compartida por otros. En el fondo, sabía que sí.

Pero hurgué más profundo y vi pruebas de que empezaba a surgir un yo renovado, con más fortaleza. Me sentí *dueña* de mí misma por primera vez. ¡Éso era algo nuevo!

MALTRATO FÍSICO

El suceso más profundo para mí durante la escritura de mis memorias se presentó cuando logré conseguir los informes médicos de mi madre en la institución donde se quitó la vida. Los doctores consignaban ahí que mi abuelo había tenido síntomas de esquizofrenia paranoide. Había clausurado las ventanas y remachado la puerta porque temía que algún hombre entrara a robarle a su bella esposa mucho más joven que él. Los informes incluían una autobiografía de quince páginas que escribió mi madre cuando la ingresaron, me imagino que a petición de los doctores.

Con sus palabras, explicaba que a los ocho años el afinador del piano había abusado sexualmente de ella. ¡Era el único hombre al que mi abuelo le abría la puerta principal!

Toda mi vida adulta me había preguntado sobre la infancia de mi madre. Mientras pasaban los años entendía más los efectos a largo plazo de un trauma de infancia, e intuía con mayor certeza que algo malo había sucedido durante la niñez de mi mamá. Quizá eso fue lo que me llevó a estudiar el abuso sexual en niños por cinco años. Mi investigación me permitió entender qué quería decir mi madre cuando, al contar sobre sus años de secundaria y preparatoria, escribió: “Chicos, chicos, chicos.” Logré unir los puntos al leer que había pasado seis abortos y cirugía plástica en la nariz y en los senos antes de que yo naciera, en 1937, y que sus pruebas psiquiátricas al final arrojaban, según los informes médicos: “Cantidad de distorsiones de percepción, muchas de ellas con énfasis en defectos y deformidades corporales.”

Para cuando leí los informes sobre mi madre sabía que el abuso sexual, ya sea el trauma de una sola vez o violaciones repetidas, no constituye un asunto limitado a lo físico, sino que su recuerdo conlleva una intensa carga física y emocional que puede conducir a enfermedades emocionales y psicosomáticas y a *problemas con la intimidad*. La habilidad de conectarse a profundidad con los demás se rompe, y resulta complicado experimentar confianza, sentirse competente, tener sentido de uno mismo. Así fue como quedó colocada otra pieza del rompecabezas de la intimidad de mi familia.

Me enteré también de que el abuso sexual priva a una persona joven de su sentido de autonomía. Los límites de su personalidad se hacen porosos y pierde el derecho de afirmar su integridad física o corporal. Por esa razón es frecuente que los sobrevivientes se vuelvan promiscuos al principio de su adolescencia. El mensaje que le envía el abuso sexual a una joven frágil es: “Lo único que tienes para ofrecer es tu sexualidad y no tienes derecho a ponerle límites”. *Chicos, chicos, chicos*.

CULPA

Sigue el asunto de la culpa. Parece ir en contra de la lógica que una niña se sienta culpable de ser víctima del abuso de un adulto de quien no se puede defender. Pero, según aprendí, los niños por su nivel de desarrollo son incapaces de culpar a los adultos. Su obligación es creer en los adultos, de quienes dependen para vivir y alimentarse porque son confiables. Por otro lado, la culpa se internaliza y se lleva en el cuerpo, en general durante toda la vida, en forma de una oscura ansiedad que flota libremente, y con una depresión que puede transferirse a generaciones posteriores. A nivel personal, esto puede llevar a odiar el propio cuerpo, a cirugías plásticas y la automutilación.

Varios años antes de leer la historia clínica de mi madre aprendí que los sentimientos de culpa y vergüenza, la sensación de nunca ser suficientemente buena y el odio al cuerpo, te hacen vivir bajo una inmensa sombra. Tales emociones, como lo dije, pueden tocar a varias generaciones, transportándose, a nivel celular, hacia las hijas e incluso a las nietas. *Así que en parte venían de ahí los problemas personales con mi cuerpo y mi sentimiento de no ser suficientemente buena*.

Cuando leí la historia de mi madre mecanografiada, con sus notitas a lápiz al margen, me llené de tristeza y compasión hacia ella y también de gratitud, puesto que 50 años después su historia me permitía perdonarla y perdonarme. Una vez más al darme

cuenta me sentí sacudida: *su figura remota, su suicidio, nada tenían que ver conmigo. No tengo que sentirme culpable.* Qué importante lección entender que la vida, la conducta y los problemas de otra persona de la que uno sabe tan poco, ¡no nos corresponden!

Al conversar con las pocas amigas y familiares que le sobrevivían, descubrí que mi madre —a quien recordaba como una víctima nerviosa, frágil— a los ojos de sus contemporáneos era como una “roca” en la que podían apoyarse en tiempos difíciles, era un icono, una mujer sumamente sofisticada, *sexy*, llena de vida que atraía a los hombres “como moscas a la miel”. Me tardé un poco en sustituir con esta nueva y poderosa imagen la versión patológica de una madre cuyos genes comparto y rechacé durante seis décadas. Quizá no pudo ser la madre que mi hermano y yo necesitábamos, pero tuvo muchas otras partes fascinantes, capaces, adorables. Por fin logré verla más en su totalidad. Esa es la madre que quise poseer, y poseerla significó que las barreras de negación que había levantado en su contra se derribaron. Mi existencia cobró ligereza y supe que finalmente estaba llegando a mí misma.

He escrito mucho de esto en mis memorias, pero repito aquí las historias porque me resultan muy importantes. Quizá el contárselas dispare en ustedes recuerdos personales de experiencias formativas. Para mí fue muy importante descubrir el abuso sexual en la infancia de mi madre. Una de cada tres niñas es sobreviviente de abuso sexual, y existe la posibilidad real de que un trauma de ese tipo tienda una sombra sobre cada una de esas familias. Lo sabrá quien pregunte.

Al llevar a cabo la revisión de mi vida, leí algunos libros de la afamada psicóloga Alice Miller. *The Drama of a Gifted Child (La tragedia de los niños talentosos)* me resultó especialmente útil. Trata sobre personas que sobreviven a infancias de abuso emocional y físico con padres narcisistas, porque desarrollan sistemas de defensa adecuados. También me sirvió *I Don't Want to Talk About It (No quiero hablar de eso)* del terapeuta Terrence Real, que versa sobre la depresión en los hombres y su dificultad para expresar emociones. Mi meta era entender mejor a mi padre, y así fue. Sin embargo, ¡estos libros también me ayudaron a entender a mis tres maridos! Terrence Real escribe sobre las múltiples formas en que los hombres disfrazan inconscientemente su depresión con adicciones, y sobre lo difícil que les resulta permitir que la gente vea su tristeza subyacente, porque quedarían muy mal. Esto me permitió ver a los hombres importantes de mi vida con perdón y compasión. ¡Qué regalo tan maravilloso recibí en mi Tercer acto!

PERDÓN Y GRATITUD

El perdón se encuentra en el centro de todo, igual que la gratitud. Pude ver cuántas personas me habían dado tanto, y habían creído en mí aunque no tuviera nada. A nivel profundo y no cerebral, logré separar quién era yo de la manera en que mis padres se habían portado conmigo.



*Con Vadim el día
de nuestra boda.*

*Tom Hayden con
Vanessa y Troy.*



*Con Ted en uno de sus
ranchos en Montana
en 1977.*

© ANNIE LEIBOVITZ/
CONTACT PRESS IMAGES



AL FINAL DE LOS 40 Y EL PRINCIPIO DE LOS 50

Cuando volví la mirada hacia el Segundo acto, especialmente al final de los 40 y principios de los 50, pude ver que entonces me estresaba con gran facilidad. Recuerdo haberme sentido como Sísifo tratando de rodar una roca gigantesca cuesta arriba. Pensaba que eso era la vida. Al despertar por la mañana mis primeros seis pensamientos eran negativos. Me percaté de que mi negatividad iba en aumento con la edad y eso me preocupó.

Actualmente no “me pobreteo”; ya no cargo un costal de negatividad. Ya no reacciono a las tragedias de hoy con mi propia tragedia, en parte porque sustituí el estrés

con desapego. No se trata de indiferencia, sino más bien de la habilidad de tomar distancia y observar lo que sucede con mayor objetividad, con justicia, y con percepción, en vez de subjetividad. Este desapego puede ser el resultado de la revisión de mi vida. Comprender lleva a que nos demos cuenta de que *no todo se trata de uno*. He logrado llevar esta nueva perspectiva e integridad a mi Tercer acto, para probar que nunca es demasiado tarde.

Jubilar a nuestros demonios

Lo que me ha enseñado la experiencia de llevar a cabo una revisión de mi vida es que aunque no podemos deshacer lo que sucedió, sí es posible modificar la manera de entender y sentirnos al respecto; y eso cambia todo. Nos ayuda a jubilar a nuestros demonios, a liberarnos del pasado y nos estimula a seguir adelante, de nuevas formas, hacia el resto de nuestra vida.

Autoconfrontación y transformación

En la investigación para este libro me sorprendió encontrarme con que muchos psiquiatras recurren al proceso de revisión de la vida, no con la intención de regodearse en problemas o patologías del pasado ni para consagrar los años iniciales al dolor o al gozo, sino como un medio de autoconfrontación y transformación. Miramos atrás, asumimos la responsabilidad sobre nosotros mismos y seguimos adelante.

El Dr. Robert Butler, presidente fundador del Centro Internacional de Longevidad de la ciudad de Nueva York, dijo: “La revisión de la vida tiene una dimensión mortal porque uno hace una evaluación de sí mismo, de su comportamiento y de sus culpas.”

Consideraba que la revisión de la vida puede conducir a la expiación, redención, reconciliación y afirmación, y puede ayudar a que uno le encuentre un nuevo sentido a la vida. Señaló además: “Si los conflictos y los temores no resueltos se reintegran con éxito, logran imprimirle nuevo significado y sentido a la vida del individuo.”

Me parece que ese es el caso; ya lo experimenté, junto con la libertad que conlleva. Así que el primer paso hacia una existencia íntegra es dedicarle tiempo a la revisión de la vida.

Como lo mencioné antes, me marcó la idea de Viktor Frankl de que tenemos libertad de decidir cómo respondemos en una determinada situación. Al abordar el problema desde un punto de vista diferente, los teóricos cuánticos han llegado a una conclusión similar en la que sostienen: “La realidad se determina por el modo en que la enfocamos. Si la observamos desde una perspectiva diferente, *descubrimos* una realidad diferente.”^[1]

Hacer la revisión de la vida puede permitirnos descubrir una realidad diferente sucedida en los años anteriores. Qué fabulosa libertad nos confiere darnos permiso para reacomodar nuestras actitudes en cuanto a las experiencias y las personas que han

habitado nuestra vida; en otras palabras: la libertad de elegir el *significado de nuestras experiencias*.

Desarrollar nuevos senderos neuronales

Si logramos aprender a resignificar las situaciones estresantes, podemos evitar las reacciones bioquímicas y hormonales que dañan nuestro sistema, en especial con la edad. Las investigaciones cognitivas más recientes demuestran que nuestra capacidad para cambiar actitudes y comportamientos se manifiesta también de manera neurológica. Nuestro cerebro conserva su plasticidad ya bien entrado el Tercer acto, y se le puede renovar el cableado. Cuando reaccionamos ante una persona o ante el recuerdo de alguien o algo de manera negativa y repetida, se entreteje en nuestra red neuronal, como si fuera un sendero que se marca y, al recorrerlo una y otra vez, se hace más y más profundo. Los senderos no son estructurales, son patrones que se construyen a partir de señales eléctricas y químicas que se envían a través de neurotransmisores a partes del cerebro con cientos de miles de millones de células o neuronas; las neuronas adquieren el hábito de interactuar con ciertos patrones. Pero al cambiar nuestras reacciones por medio de una nueva introspección, experiencia, terapia cognitiva o meditación, independientemente de la edad que tengamos, puede ocurrir un cambio en el sendero neuronal; la señal puede cambiar de dirección. Si logramos mantener esa nueva interpretación positiva de una persona o de un hecho, este nuevo sendero triunfará sobre la memoria cavada anteriormente. No podemos cambiar lo que sucedió, pero podemos transformar nuestros sentimientos al respecto. ¡He ahí la nueva libertad de la especie humana!

La posibilidad de cablear nuevos senderos neuronales a través del paisaje del pasado constituye en sí misma una tarea que vale la pena como forma de crecimiento para desarrollar el carácter y cobrar integridad. ¡Qué regalo potencial tanpreciado para nosotras mismas representa una revisión de la vida! Y quizá también para nuestros parientes e hijos, si decidiéramos escribirla y mostrárselas. Escribirla no para impresionar, complacer o reafirmar, sino para contar nuestra verdadera historia. Nuestra verdad puede ayudarle a nuestros hijos a ser libres. Y sin duda contribuirá a que construyamos un Tercer acto sólido, con cimientos en la verdad, a partir de quiénes somos y siempre hemos sido.

CAPÍTULO 3

Primer acto: tiempo de acopio

**No debemos dejar de explorar
porque al final de nuestra exploración
llegaremos a nuestro punto de partida
y veremos el lugar por primera vez.**

T.S. ELIOT, *Cuatro cuartetos*

EL PRIMER ACTO DE NUESTRA VIDA, DESDE MI PUNTO DE VISTA, empieza con el nacimiento y termina a los 29 años. Originalmente, le llamé al Primer acto “tiempo de acopio” porque es la etapa en la que reunimos los ingredientes (herramientas, habilidades, cicatrices) que nos hacen singularmente *nosotras*, elementos de los que nos recuperaremos y con los que construiremos durante el Segundo y Tercer actos. En términos del fragmento incluido como epígrafe de T.S. Eliot, el Primer acto es el “lugar” al que volvemos después de toda nuestra exploración y, dado que estamos cargadas de experiencia y quizá perdón y sabiduría, por primera vez podemos verlo y entenderlo. Por ello, en la revisión de la vida es importante visualizar y reflexionar sobre quiénes éramos entonces y qué puede enseñarnos eso sobre quiénes somos ahora y en qué queremos enfocarnos para seguir adelante. Al hacerlo, muchas veces logramos mejorar nuestra vida actual.

Las infancias infelices pueden desvanecerse

Curiosamente, he descubierto investigaciones que indican que, haber tenido una infancia feliz o una miserable carece en absoluto de importancia para la vida posterior. El Dr. George Vaillant, psiquiatra e investigador, dirige el Estudio de Harvard sobre Desarrollo Adulto, el cual se realiza desde hace 30 años, y es uno de los más importantes que se han hecho sobre el envejecimiento y las razones por las que la gente prospera o fracasa. En su libro *Aging Well (Envejecer bien)*, dice (en cuanto a los hombres que participaron en el estudio, aunque también hubo mujeres):

Las infancias infelices se volvieron menos importantes con el tiempo. Cuando la vida de los hombres cuya infancia fue más cruda [...] se contrastó con la de hombres con una infancia radiante [...] la influencia del ajuste en la época universitaria resultó muy importante. Al inicio de la edad mediana, la niñez seguía siendo muy importante, pero hacia la edad avanzada el calor de la

infancia mostró carecer de importancia estadística. Una infancia cálida, por ejemplo, con un padre rico, tendió a vacunar a esos hombres contra el dolor en el futuro, pero una infancia dura, como la que da un padre golpeado por la pobreza, no condenó al sufrimiento ni a los de Harvard ni a los del cinturón de miseria.[\[1\]](#)

El cerebro joven

Un punto que los científicos conocen, sin lugar a dudas, es que al nacer el cerebro tiene cerca de 25 000 sinapsis o puntos de conexión entre las neuronas que reciben y mandan señales. Esta cantidad se multiplica durante los primeros años de vida y, hasta hace poco, se creía que este aumento de sinapsis sucedía sólo una vez, en la infancia. ¡No es así! Los científicos que estudian el cerebro saben que existe un segundo aumento justo antes de la adolescencia, que llega hasta poco antes de los 30 años.

Pensemos en esto: trátase de niños o niñas, todos tenemos hormonas de alto octanaje que fluyen a través de nosotros, pero la corteza prefrontal, la parte del cerebro que nos hace evitar el peligro, que determina conductas adecuadas, decide prioridades y entiende las consecuencias de nuestras acciones, se encuentra en continuo proceso de construcción.

“Las habilidades que uno practica de niño y preadolescente cobran gran agudeza en la adolescencia; y las que se practican con renuencia, si las hay, menguan el disco duro”, escribe Judith Newman, escritora y columnista.[\[2\]](#) En otras palabras, si se trata de neuronas cerebrales, o se usan pronto o se pierden.

Estudios

Este aspecto del desarrollo neuronal es la razón por la que estudiar es uno de los ingredientes clave del Primer acto, ingrediente que tuvimos que haber acopiado cuando se están estableciendo nuestros circuitos cerebrales. La escolaridad temprana representa un factor especialmente crítico para determinar la función cognitiva de la edad avanzada (por lo menos en las culturas occidentales).

Muchos estudios importantes demuestran que el aprendizaje durante toda la vida es un elemento presente en las personas mayores felices y saludables. Se ha comprobado que por cada año de escolaridad que se aumenta, la vida se extiende un año más. En su libro *A Long Bright Future (Un largo futuro brillante)*, la Dra. Laura Carstensen, directora fundadora del Centro de Longevidad de Stanford, dice: “Aunque el nivel de ingresos y estatus laboral influyen, a la hora de la verdad considero que la mayoría de los científicos sociales invertirían su dinero en estudios como el factor más importante para garantizar una larga vida.”[\[3\]](#) La Dra. Carstensen prosigue explicando que la gente con estudios tiene mejores empleos, gana más dinero, vive en zonas más seguras, lleva una vida más sana con menos estrés y se cuida mejor si se enferma. Quizá sea tarde para

emprender estudios con miras al desarrollo, pero hay investigaciones que muestran que aprender algo nuevo a cualquier edad modifica las sinapsis del cerebro y ejerce un impacto positivo sobre la salud. Nosotras podemos seguir aprendiendo, y observar que los más jóvenes, como nuestros nietos, tengan una buena educación escolar. Si te gustaría regresar a estudiar algo, hay mucha gente de todas las edades que emprende estudios y actualmente las instituciones lo facilitan cada vez más.

Identidad de género

Otro factor central del Primer acto se relaciona con internalizar nuestra identidad de género; es decir, lo que significa ser mujer u hombre, y se determina desde una perspectiva cultural en mayor medida de lo que imaginamos. Como dijo en alguna ocasión el guía espiritual y filósofo Krishnamurti: “Uno cree que está pensando sus pensamientos, pero no es así, está pensando los pensamientos de la cultura.” Cuando se trata de distinción de géneros, el pensamiento y las ideas de cada cultura determinan quién se convierte en uno u otro. Desde el principio del Primer acto, niños y niñas internalizan mensajes sobre el género y las expectativas de la sociedad. Si no nos hacemos conscientes de esta comunicación tácita y no la abordamos, determinará nuestros pensamientos y conductas a lo largo de la vida, de manera que puede privarnos de toda nuestra humanidad. Quizá la identidad de género sea un aspecto clave del Primer acto, pues es el área en la que podemos recibir las heridas más profundas durante el tiempo de acopio.

NIÑAS

Al hacer la revisión de la vida, pensemos en la adolescencia. ¿Cómo fue en términos de género? ¿Qué escenas recordamos? ¿Cómo éramos? ¿Cómo era la madre? ¿Las tías? ¿Qué patrones a seguir teníamos? ¿Cómo respondieron el padre y la madre a nuestros cambios y desarrollo durante la pubertad?

En la revisión de mi vida me di cuenta lo mucho que cambié al entrar en la adolescencia. Mi inicio fue alrededor de los doce años, cuando los chicos entraron en escena y mi padre empezó a insinuarme que estaba gorda. Antes de eso había sido como niño y lo que me importaba de mi cuerpo era ser fuerte, ágil y muy valiente para subirme a los árboles más altos y luchar con otros niños. En cuanto se instaló la expectativa de que mis amiguitos se volvieran novios, el énfasis cambió hacia integrarme, ser popular, verme bien y estar delgada. Entoces me volví incorpórea. Lo puedo sentir hoy, en retrospectiva. Me salí de mí misma para irme a vivir al lado. Las partes más auténticas de mí se acomodaron detrás de la niña, y después de la mujer, que intentaba, al menos en la superficie, convertirse en lo que pensaba que deseaba el chico, o el hombre, con el que estaba. Me encontraba a principios del Tercer acto cuando sentí recuperarme de este condicionamiento del Primer acto. Por cierto que este fenómeno no es exclusivo de mi persona... dista mucho de serlo. En mi trabajo con adolescentes he estudiado las maneras en que esta etapa del desarrollo de identidad de género en el Primer acto difiere entre

niños y niñas. Para muchas niñas, en especial las caucásicas, la adolescencia es cuando tratan de ocultar lo que saben y sienten; el código dice: “No seas demasiado fuerte, demasiado abierta, demasiado sexual, demasiado agresiva.”



En mi graduación de preparatoria.

Un ejemplo perfecto de lo anterior es lo que me contó Catherine Steiner-Adair, instructora del Departamento de Psiquiatría de Harvard y ex directora de Prevención y Educación de Trastornos Alimenticios en el Centro Klarman de Trastornos Alimenticios: “Llevaba a cabo investigaciones en jóvenes de primaria y secundaria y a veces los invitaba a comer *pizza*. Cuando les preguntaba a las niñas qué *pizza* querían, las de diez años pedían doble queso con peperoni, las de trece decían que no sabían y las de quince respondían que la que yo quisiera.”

En otras palabras, las niñas pierden su relación consigo mismas y con lo que quieren para integrarse y entrar en relaciones, especialmente con un chico. Pedir doble queso y peperoni quizá las haría ver como tragonas y faltas de “feminidad”.

Al igual que muchas niñas, durante la adolescencia empecé a experimentar primero ansiedad y depresión. Fue entonces cuando empezó mi batalla de veinte años contra la anorexia y la bulimia. Como conozco muy bien ambos trastornos, sé que no terminan en la adolescencia, sino que constituyen un patrón de desaparición del cuerpo que, a menos que se rompa de manera consciente, puede tornar imposibles las relaciones nocturnas íntimas, pues no ponemos todo nuestro yo sobre la mesa (literal y figurativamente). Si logramos romper el patrón de ansiedad, desaparición del cuerpo y adicción en nuestro Tercer acto podremos, como dice la psicóloga Carol Gilligan, encontrar el camino para volver hacia las niñas espirituales de diez y once años que fuimos una vez, *antes* de que

nuestras voces quedaran sepultadas.

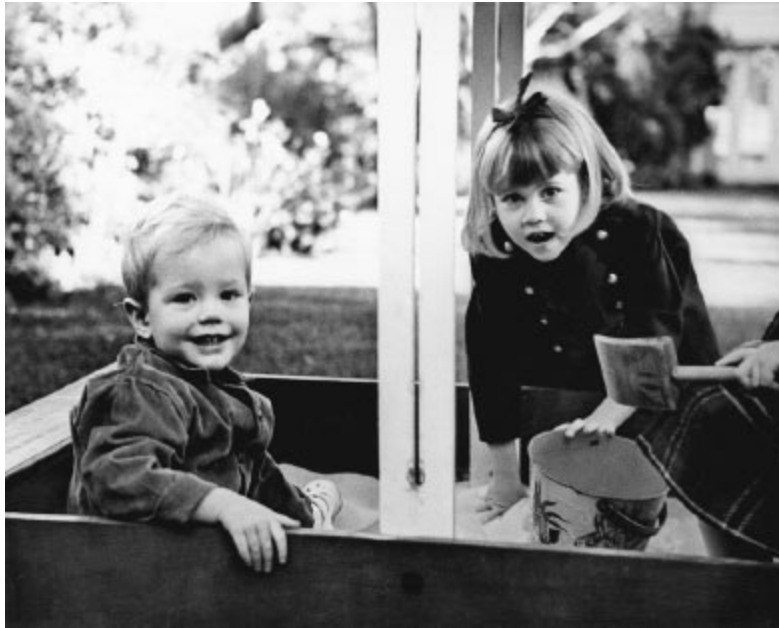
Si eres mujer, piensa en tu adolescencia. ¿Sentías que debías conformarte con los estereotipos de feminidad impuestos culturalmente, o sostenías una relación auténtica con tu sexualidad y tu género? ¿Te *pertenecían*? ¿Eras capaz de expresar tu sexualidad porque alguien se aseguró de que entendieras que sexualidad no es sólo lo relacionado con el acto sexual, sino también con sensualidad y sentimientos? ¿Te hicieron sentir que debías tener cierto aspecto y comportamiento para ganarte el amor? ¿Se esperaba que te vieran pero no que te oyeran? ¿Hubo alguien que te hiciera entender que tus sentimientos e ideas tenían tanto valor como las de los niños? ¿Te dijeron que podías ser tan fuerte y valiente como humanitaria y generosa? ¿Qué tipo de patrón a seguir fue tu madre? ¿Expresaba sus opiniones personales? ¿Tomaba tiempo para sí misma? ¿Tu padre llevaba la batuta y tu madre siempre aceptaba? ¿Cómo respondió tu padre a tu adolescencia? ¿Sentiste que te faltaba belleza o capacidad o esbeltez?

Todo esto es muy subjetivo, ¿verdad? Varias de las mujeres más hermosas que conozco creen no ser atractivas a causa de antiguos mensajes, y algunas mujeres sin atractivo tradicional irradian confianza y belleza porque las hicieron sentirse así cuando crecían. ¿Tu padre o tu madre actuaron como amortiguador de los medios misóginos? ¿Te hablaron de lo ridículo que son en general los anuncios de ventas con chicas súper delgadas de estereotipo *sexy* y mujeres o machos espectaculares? Los anuncios pueden hacer que hombres y mujeres generen ansiedad sobre su aspecto, en la vida real, para convencerlos de comprar cosas vendiéndoles la idea de que éstas los harán más aceptables, como los modelos.

NIÑOS

Mi amiga Carol Gilligan, psicóloga, escritora y madre de tres niños, me enseñó que una de las grandes diferencias entre niñas y niños es que las *voces* de las niñas quedan sepultadas en la adolescencia, en tanto que los *corazones* de los niños se sepultan entre los cinco y seis años de edad, cuando empiezan la escuela en forma, salen de casa y se exponen a una cultura más amplia. Si eres hombre, ¿tus padres o tus maestros te hacían sentir como “nenita” si llorabas, o como el hijito de mami si te apartabas de un pleito? ¿Te enseñaron que un “hombre de verdad” jamás deja que nadie lo ponga en vergüenza y que eso se soluciona con violencia? ¿Tu patrón de hombre tuvo que elegir entre el macho que ni piensa ni siente y el pelele New Age? ¿Hubo algún adulto que te ayudara a entender tu singularidad, que no eras mejor que las niñas, si no maravillosamente diferente? ¿Te inculcaron admiración por atributos como estar presente, ser valiente, confiable, concentrado, fijo en tus metas o buen jugador de un equipo? Estas son cualidades masculinas positivas, que también les sirven a las mujeres. De niño, ¿sentías que tenías derecho a equivocarte? ¿Te parecía difícil pedir ayuda? ¿Creías que pedir ayuda era muestra de debilidad y vulnerabilidad? ¿Te sentías presionado para demostrar tu masculinidad y, si así era, te preguntaste alguna vez por qué se necesitaba comprobarla en vez de asumirla como parte de tu yo innato y auténtico? ¿Te ayudaron a creer que el verdadero hombre o la verdadera mujer rechaza lo informal en cuanto a

sexo, y respeta tanto su cuerpo como para no entregarlo con indiferencia?



Como a los cuatro años con Peter, mi hermano (dos años menor) jugando en el arenero.



Mi hermano Peter a los catorce años.

A temprana edad, a muchos chicos se les alienta para que separen la cabeza del corazón, de manera que se conviertan en “hombres de verdad”. Se vuelven analfabetas emocionales hasta el punto en que ignoran lo que sienten y pierden la capacidad de experimentar empatía, que es la habilidad de ponerse en el lugar del otro. Como sucede con frecuencia, los hombres consideran que las cosas son así. No recuerdan tiempos en que sintieron algo diferente. El psicólogo Terrence Real en su espléndido libro sobre los

hombres y la depresión *i don't Want to Talk About it*, escribe:

Las investigaciones recientes indican que la mayoría de los hombres de esta sociedad muestra dificultad no sólo para expresar, sino también para identificar sus sentimientos. El término psiquiátrico para esta discapacidad es alexitimia y el psicólogo Bon Levant estima que alrededor de 80 por ciento de los hombres la padece de una forma ligera a severa.[\[4\]](#)

En los niños se puede manifestar con signos de depresión, trastornos de aprendizaje, impedimentos del lenguaje, conductas sin control o pérdida de contacto.

Es obvio que no todos los jóvenes experimentan a temprana edad el trauma de la masculinidad. Al parecer, un hogar y una escuela con ambiente cálido, amoroso y estructurado pueden fungir como vacuna que les permita mantenerse íntegros. ¿Tuviste la fortuna de que te rodearan adultos que te mostraron explícitamente o con ejemplos que ser hombre significa ser un humano íntegro, fuerte y con emociones, valiente y compasivo?

En la cultura occidental de hoy, la mayoría de los varones sigue siendo muy vulnerable a la vergüenza, a la idea de ser percibidos o catalogados como “poco hombres”, calificación que afecta por completo su vida, y también la de la mujer.

Consideremos la economía. En su libro *Backlash (Contragolpe)*, Susan Faludi escribe sobre una encuesta de opinión en la que se les pidió a hombres y mujeres en todo el mundo que definieran el concepto “masculinidad”. La gran mayoría respondió: “Masculinidad es la habilidad de llevar comida a casa para sostener a la familia.” De manera que si éste es el criterio de masculinidad que impera en el mundo, ¿qué sucede cuando la economía decae, los trabajos escasean y son las mujeres quienes llevan la comida a casa (con salarios y beneficios menores)? La violencia contra las mujeres crece porque los hombres se sienten avergonzados.

Hay que considerar asuntos como la guerra y la paz. En su libro *War and Gender (Guerra y género)*, Joshua Goldstein, profesor de relaciones internacionales de American University, escribió: “Como la guerra tiene género masculino, el género de la paz es femenino. Por lo que los hombres que se oponen a la guerra quedan expuestos a la vergüenza.”

En documentos del Pentágono se consigna que en las décadas de 1960 y 1970 los asesores de cuatro administraciones diferentes, republicanas y demócratas, le advirtieron a su presidente que la guerra de Vietnam no podía ganarse sin que los Estados Unidos se aniquilaran casi por completo, en tanto que los líderes seguían mandando a más jóvenes al frente. Reflexioné sobre lo anterior y después leí la biografía del presidente Lyndon Johnson que escribió Doris Kearns Goodwin. Johnson le dijo a ella que temía que le dijeran “hombre sin masculinidad” si se retiraba de Vietnam. Al parecer este patrón subsiste en los Estados Unidos (¡el temor por parte de los líderes a la evacuación prematura!).

En la campaña presidencial de 2004, cuando el candidato demócrata John Kerry

habló a favor de ratificar las leyes internacionales y apoyar a la ONU, el vicepresidente Dick Cheney lo llamó “amanerado”. Surge ahí de nuevo el punto de la masculinidad, como si propugnar por la paz y la diplomacia fuera de afeminados.

Cito estos ejemplos porque el género es un asunto básico que afecta a todos, no porque todos los niños y hombres sean potencialmente violentos y agresivos, sino porque la raíz de lo que expresan *algunos* niños, jóvenes y adultos varones a través de violencia y agresividad, es en realidad falta de empatía, analfabetismo emocional, incapacidad de ser auténticos y vulnerabilidad ante la vergüenza. Cuando los adultos ayudan a niños y niñas a constituir sus identidades para superar los estereotipos de género, los preparan para acceder a oportunidades óptimas en sus relaciones, e intimidad en las futuras etapas por vivir.

Durante los últimos 30 años ha tenido lugar un cambio notable. Los psicólogos han llegado a considerar que la forma más destacada de desarrollo humano no radica al extremo del espectro del papel del género: los hombres, autónomos y dominantes; las mujeres, dependientes y maleables, sino al centro, donde se dan las relaciones verdaderas y auténticas. De Jung en adelante, la mayoría de los psicólogos han reconocido que la intimidad sólo puede existir cuando las parejas son capaces de deshacerse de sus papeles sexuales rígidos y jerárquicos.

En un capítulo posterior, doy una buena noticia y la explico: al entrar al Tercer acto muchos de nosotros, hombres y mujeres, tendemos a alejarnos de los estereotipos sexuales dañinos y, como resultado, logramos establecer una intimidad más profunda y mayor equidad de género en nuestras relaciones.

Según aprendí de Carol Gilligan, los comportamientos adolescentes de género no constituyen nada más un asunto biológico (“los niños son niños, y las niñas sólo pasan por cambios hormonales”), sino que los factores psicológicos y culturales desempeñan un papel fundamental. Constituyen, además, argumentos en contra del determinismo biológico puro, el éxito de los programas que motivan el interés y la ejecución de las niñas en matemáticas, ciencia y deportes, junto con el beneficio comprobado de intervenciones que ayudan a los jóvenes a entrar en contacto con su vida emocional.

No quiere decir que niños y niñas sean lo mismo. La ciencia del cerebro ha expuesto que, sin lugar a dudas, existen muchas diferencias innatas y universales entre uno y otro género, relativas a manera de pensar, ver y reaccionar en diversas circunstancias. Es necesario que respetemos esas diferencias, sin caer en la exageración, siendo conscientes de lo que realmente significa “masculino” y “femenino”.

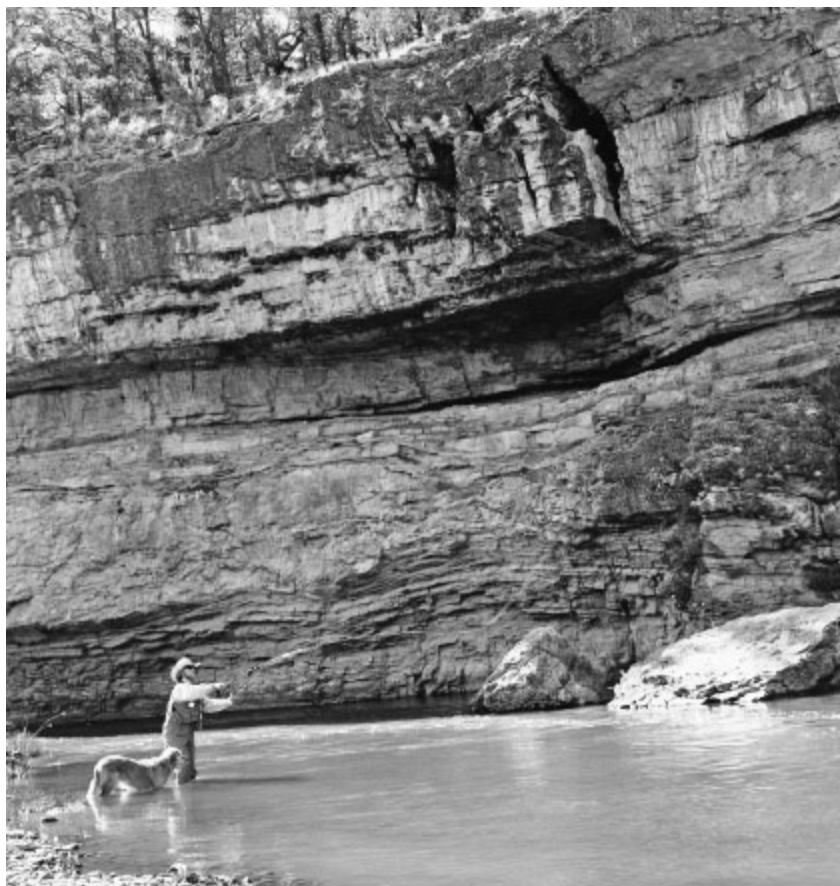
Para la salud de los chicos, necesitamos definir las cualidades positivas de ser hombre. Es difícil para los niños aprender a ser tanto fuertes como sensibles, y aprender más adelante a integrar las dos cualidades en una conducta apropiada para convertirse en hombres holísticos que puedan avanzar hacia la intimidad y la comunión, sin sentir que la empatía y las emociones significan debilidad.

¿Qué tanto podemos cambiar?

Igual que mucha gente, viví mi Primer acto mayoritariamente en mis propios términos, como lo iba imaginando. Mi padre fungió como oficial de la marina en el Pacífico durante gran parte de la Segunda Guerra Mundial, pero cuando estaba en casa, aprendí cosas importantes que me enseñó, la mayoría por ósmosis (y a través de los papeles que eligió representar en cine y teatro), en cuanto a la justicia, la solidaridad con los oprimidos, y lo equivocado del racismo y el antisemitismo. Sin embargo, nadie me instruyó sobre el sexo, sobre cómo saber si una relación era real, sobre saber que estaba bien decir “no” y honrar mi cuerpo. Quizá por ello la comprensión de estos aspectos (y escribir al respecto), así como intentar enseñárselos a jóvenes se volvió importante para mí hacia el final de mi Segundo acto. Parte de esto tiene que ver con la comprensión de en qué modo la gente cambia y no cambia. En nuestro Primer acto no recibimos gran guía en los aspectos que mencioné, ¿cómo podemos superarlo? ¿Cuáles son las posibilidades? Francamente, no escribiría este libro si no creyera que el cambio es una posibilidad real.

SOBRE EL TEMPERAMENTO

Los psicólogos suelen coincidir en que nuestro temperamento generalmente es hereditario, y que aunque puede modificarse en menor medida, permanecemos bastante atados a él. El temperamento determina nuestro coeficiente intelectual y “el componente genérico de nuestra inteligencia social”[\[5\]](#); es decir, si somos introvertidos o extrovertidos, huraños o positivos, rígidos o elásticos. Vi con gran claridad, al revisar mis primeros dos actos, que mi temperamento genérico me hace una persona tocada con un dejo de depresión, lo cual se agudizó durante mi adolescencia y poco después de los veinte años. El rasgo proviene mayoritariamente de la línea genética de mi padre; considero una gran fortuna no haber heredado los genes bipolares de mi madre. El tiempo, la terapia, y una década de apoyo psicofarmacológico hacia el final de mi Segundo acto me permitieron arrinconar mi depresión, que sigue merodeando, con la intención de orillarme a lo negativo mandándome guiones de “¡Quién te crees!” que me rehusó a leer. Aunque soy el tipo de persona que gusta de la soledad por lapsos prolongados (genes de mi padre), cuando he contado con suficiente aislamiento me vuelvo muy sociable, salidora e incluso parlanchina (genes de mi madre). Tal vez por ello el animal con el que siempre me he identificado es el oso, que hiberna durante el largo invierno y después disfruta del juego y la socialización.



Yo, pescando con mosca, acompañada de Roxy, mi golden retriever, en 2001.
©VERONIQUE VIAL

Siempre estoy alerta de las personas cuya herencia genética las hace positivas, capaces de convertir los limones en limonada. Trato de acercarme a esta gente cuando es posible, porque me contagian su actitud. Y, como verán en el Capítulo 9, la mayoría de nosotros cuenta con grandes oportunidades de convertirse en alguien así durante el Tercer acto, incluso si no empezamos de este modo. Por otro lado, trato de alejarme de las personas que caminan siempre con una nube negra sobre la cabeza, como Igor “Pobre de mí”, el burro de *Winnie Poo*.

Con frecuencia, la conversación de este tipo de personas se enfoca en sí mismas, en sus problemas y en lo injusto que les resulta el mundo. Enarbolan la bandera de la víctima. Cuando me encuentro con gente así, invariablemente me pregunto si son conscientes de su energía negativa y si han tratado de buscar ayuda para salir de la sombra de su nube negra. Fue hasta el final de la última década de mi Segundo acto que me percaté de mi nube negra y comprendí que tenía que hacer algo para evitarla. Empecé a tomar medicamentos que me ayudaron a hacer un cambio y a abrirme a los beneficios de hablar en terapia, para después independizarme de las medicinas. Necesitamos recorrer buena parte del camino para lograr ver que somos nosotros, y no los demás, los responsables de aceptar vivir bajo las nubes negras, en vez de movernos hacia el sol.

Sé que muchos de los que leen este libro no creen en la terapia; quizá la consideren

autoindulgente, al igual que mi padre. Pero, según el escritor y terapeuta Terrence Real:



En Georgia, con algunos de los jóvenes con quienes trabajé en mi fundación no lucrativa, la Campaña Georgia para Prevenir el Embarazo en Adolescentes (1977).

La mayoría de las condiciones psicológicas pueden mejorar en gran medida con la atención adecuada. Por ejemplo, se ha demostrado que tratar la depresión tiene una efectividad de 90 por ciento. No obstante, sólo dos de cada cinco personas deprimidas buscan apoyo.[\[6\]](#)

Si el temperamento es hereditario y relativamente inmutable, ¿por qué muchos de nosotros podemos cambiar la manera en que sentimos y nos comportamos? Mi interés en la posibilidad de cambio parte de una sensación que tuve, pocos años antes de cumplir 30, cuando me di cuenta de que si quería sacarle el mayor provecho a mi vida, tendría que cambiar algunas cosas personales. Creer en la posibilidad de cambiar el comportamiento es lo que me motivó a fundar dos instancias no lucrativas con el propósito de reducir las conductas sexuales peligrosas entre los adolescentes: *Georgia Campaign for Adolescent Pregnancy Prevention* y *Jane Fonda Center for Adolescent Reproductive Health at Emory University's School of Medicine* (Campaña Georgia para Prevenir el Embarazo en Adolescentes y Centro Jane Fonda de Salud Reproductiva en la Adolescencia en la Escuela de Medicina de la Universidad de Emory).

SOBRE EL CARÁCTER

El Dr. George Vaillant toca el punto del cambio personal en su libro *Aging Well*. Dice que en tanto que el “temperamento en gran medida está fraguado en yeso”,[\[7\]](#) nuestro carácter sí cambia por la influencia que ejerce sobre él el ambiente y nuestra elasticidad, aunque lo hubiéramos heredado. Elasticidad significa que podemos manejar los recursos, los mecanismos correctos de enfrentamiento, al afrontar situaciones estresantes. Como ejemplo, tenemos a una mujer de 40 años a la que su padre violó de chica. En vez de casarse con un cuarto marido maltratador, decidió acudir a un albergue de mujeres

maltratadas. Me gusta la definición de elasticidad del Dr. Vaillant: “Refleja a individuos que se parecen metafóricamente a una rama seca con el centro verde y lleno de vida. Si esta rama se tuerce y se deforma, se dobla, pero no se rompe, sino que más bien retoña y sigue creciendo.”[8]

Cuando revisé mi Primer acto pude ver que tenía la bendición de la elasticidad. Mi madre puede haberse ausentado en su papel como tal, pero mi radar estaba siempre pendiente del horizonte en busca de una persona cálida y protectora que me pudiera brindar amor y enseñanza, que recibía en general de las mamás de mis mejores amigas. Un niño que carece de elasticidad puede presenciar el amor pero ser incapaz de recibirlo, de “metabolizarlo”, como lo expresa George Vaillant.

SOBRE LA PERSONALIDAD

Muy bien. Ya hablé del temperamento (permanente) y del carácter (que puede evolucionar). Entonces, ¿dónde queda la personalidad? De acuerdo con el Dr. Vaillant, la personalidad es la suma de temperamento y carácter. Lo cual significa que parte de nuestra personalidad es permanente, como mi necesidad de soledad y mi tendencia a la melancolía, que se han arrinconado sin desaparecer; y otra parte puede cambiar, tiendo menos a juzgar y a lo negativo, y más a ser optimista y amorosa.

En la terapia cognitiva se han comprobado modificaciones de conductas personales. Al trabajar con un terapeuta cognitivo talentoso, una persona puede empezar a pensar diferente, por ejemplo, sobre su pasado. Con el paso del tiempo, sus nuevos pensamientos activarán estructuras cerebrales diferentes. Esto se conoce como “reestructuración cognitiva”. Con tiempo y práctica las personas pueden empezar automáticamente a pensar (y a actuar) de manera diferente.

Durante el Primer acto, la mayoría de la gente es demasiado joven para reflexionar sobre cómo debería cambiar su carácter y su personalidad. Los jóvenes no cuentan con suficiente tiempo para reconocer los modos en que afectan a otras personas, ni para cobrar conciencia de sus patrones de conducta. Quizá esto suceda en el Segundo acto. Como dijo en alguna ocasión el dramaturgo Nigel Howard: “La belleza de aprender la teoría sobre nuestra personalidad es que después somos libres de desobedecerla.”

CAPÍTULO 4

Segundo acto: tiempo de construir y de espacios intermedios

Tal vez la práctica de cruzar los límites del trabajo y el descanso, el hábito de navegar a través de transiciones, de probar nuevos papeles y personas, debería establecerse antes para permitir que la gente se acostumbrara, y se aficionara, a reinventarse a sí misma.

SARA LAWRENCE-LIGHTFOOT

Tenemos hoy la oportunidad de intercambiar el deseo de controlar la vida por la voluntad de comprometernos a vivirla.

JOAN HALIFAX, SACERDOTISA ZEN

DESDE MI PUNTO DE VISTA, EL SEGUNDO ACTO ABARCA DE LOS 30 a los 59 años. Durante esas tres décadas pasamos por una serie de transiciones de gran importancia. Lo que puede resultar trágico, sobre todo para las mujeres.

Transiciones

Quizá durante este tiempo hayan mirado al pasado en la revisión de su vida, o si son jóvenes, al futuro. En cualquier caso, esos años característicamente pueden incluir la transición hacia ser padres, dejar luego de serlo y enfrentarse al síndrome del nido vacío (que puede ser una época espléndida para la pareja, o de difícil adaptación); la transición hacia un puesto de mayor poder en el trabajo y, después, quizá de menos poder, o a la pérdida del empleo; y los cambios hormonales que marcan el principio de la menopausia, que pueden hacernos sentir al borde de la locura.



En 1969, con mi hija Vanessa en brazos.

¡Así me sentí yo! Porque muchas de nosotras hemos pospuesto la maternidad por motivos de nuestra carrera (los partos en mujeres de entre 40 y 44 años aumentaron en 71 por ciento entre 1990 y 1999), muchas de nosotras pasamos por la transición de la menopausia cuando estamos todavía tratando de sobrellevar nuestro desorden hormonal de adolescencia, y estos sucesos de difícil navegación coinciden con que nos despidan del trabajo debido a la edad y a nuestra (en opinión de la empresa) onerosa antigüedad.



En 1985, con Vanessa. ©2001 SUZANNE TENNER

Además, quizá nos toque atender a nuestros padres o suegros enfermos. Todo ello, aunado a los cambios potenciales de aspecto, peso y autoimagen, que nos pueden hacer sentir que nuestra vida ha llegado a su punto máximo, que de ahí en adelante todo será cuesta abajo. ¡Así me sentí en esa etapa! Pero, créanme, para muchas, si no es que para la mayoría, lo mejor está más adelante.

Traten de pensar en esta época como lo señala la ginecóloga y obstetra Christiane

Northrup, al llamarla “la primavera de la segunda mitad de la vida”. Más adelante les diré por qué puede ser así.

En *My Life So Far*, le llamé al Segundo acto “Búsqueda”, porque al mirar atrás percibí que, para mí, el rasgo que definía este acto era precisamente la búsqueda y emprendí la tarea de encontrarle sentido a mi vida. ¡Terminé mi Primer acto representando Barbarella! Al iniciar mi Segundo acto, y dar a luz a mi primera hija, terminé con mi matrimonio de ocho años cambiando de manera profunda mi forma de vida. Empecé entonces a preguntarme: ¿Para qué estoy aquí? ¿Cómo es la vida de otras personas? ¿Podré ser útil para alguien?



En el protagonista de la película Barbarella

Para la mayoría de las personas el Segundo acto podría llamarse “Construcción” porque es entonces cuando construimos familia, carrera, nuestro lugar en la sociedad y nuestro ego. Como resultado, durante este acto, somos muy vulnerables a los múltiples cambios del ego. ¿Me dan tanto reconocimiento como a ella? ¿Me pagan lo que merezco? ¿Por qué el plan de trabajo de él funcionó y el mío no? ¿Por qué nadie me ama? Y ese tipo de cosas.

El Dr. George Vaillant escribe, como lo mencioné antes, que al empezar la mediana edad la infancia sigue siendo muy importante, en tanto que “las niñas infelices pierden cierta importancia con el paso del tiempo”.^[1] Quienes hemos enfrentado muchos retos al principio de la vida, quizá experimentemos mayores dificultades al entrar al Segundo acto. Se supone que debemos convertirnos en alguien, pero no encontramos muy bien nuestra ubicación y quizá recurramos aún, involuntariamente, a mecanismos inmaduros de enfrentamiento, como comportarnos mal, proyectarnos (imponer nuestros pensamientos y sentimientos personales en otros) o tener conductas pasivo-agresivas. Durante los últimos 40 años, una serie de estudios ha demostrado que los mecanismos de

enfrentamiento mal adaptados, como los anteriores, pueden madurar hacia altruismo y sublimación con el paso de los años, pero mientras nos encontramos dentro de ellos, la vida puede resultar difícil.

Me parece que quienes tenemos mejor desempeño en el Tercer acto somos los que empezamos a manejar nuestro ego desde más jóvenes; pues nos hacemos conscientes de nuestros rasgos de carácter, de cómo y por qué otros responden a ellos. Si las respuestas causan problemas, nos preguntamos si será su propia conducta o manera de pensar donde radica el problema. Las personas con rasgos inmaduros de enfrentamiento culpan a los demás de lo que sale mal. Sufren de lo que llamo la actitud de “el mundo está lleno de idiotas”. Esto aplica especialmente a la gente con adicciones. Cuando se siguen presentando siempre los mismos problemas, uno debe considerar si busca apoyo en terapia, ya sea individual o de grupo, o en un programa de doce pasos.

En la época de nuestros padres era común titularse y entrar de inmediato a trabajar o, para muchas mujeres, asumir el empleo sin sueldo y con múltiples retos del matrimonio y la maternidad. Hoy en día son mucho más (quizá la mayoría) las mujeres que trabajan y no es raro que tanto los hombres como las mujeres cambien su ramo profesional, no sólo una sino muchas veces durante el Segundo acto. Tampoco es extraño empezar a trabajar, casarse, divorciarse y volver a unirse a la fuerza de trabajo. Quizá el Segundo acto debería llamarse “Agitación”.

Finanzas

El Segundo acto es el momento óptimo para revisar cuidadosamente y con honestidad nuestra situación financiera. La seguridad futura puede depender de iniciar en ese momento un plan de ahorros. La mediana edad resulta también la época ideal para desarrollar un estilo de vida saludable, si no se ha hecho antes, lo que contribuirá a que se aumenten al máximo los potenciales del Tercer acto. Comentaré al respecto en capítulos posteriores.

El reto del espacio intermedio

Durante la parte media y final del Segundo acto, en especial entre los 45 y los 55 años, muchas mujeres sienten perder el control de su vida sin tener nada en qué apoyarse. Así fue como me sentí. A esto le llamo “el reto de los espacios intermedios”, que resulta aterrador. Como escribió Marilyn Ferguson: “No se trata tanto de que le temamos al cambio o de estar muy enamoradas de nuestros antiguos hábitos, es el espacio intermedio lo que nos asusta... Es como encontrarnos entre dos trapecios. Somos Linus cuando su cobijita está en la secadora. No tenemos nada de dónde agarrarnos.”

La manera en que manejemos el espacio entre un trapecio y otro puede determinar en gran medida lo adecuado del equilibrio durante el resto de nuestra vida.

PENSÉ QUE ESTABA DESAPARECIENDO

Cuando me acercaba a los 50 años, la alegría parecía borrarse de mi vida. Al ver mis fotos de esa época, percibo vacío en mi rostro, como si no hubiera nadie en casa. Al ver mis películas de esos tiempos, en especial *Gringo viejo* y *Stanley e Iris* lo confirmo. Me sentía como deshabitada en todo movimiento, en ocasiones muy bien, pero sin nexo con el corazón. Después de esas películas tardé mucho en hacer otras, me retiré de la pantalla, pensando que se trataba de un final definitivo. Quince años más tarde volví, pero en ese tiempo me sentí vacía, disminuida; me resultaba demasiado doloroso tratar de ser creativa. Como se imaginan, los únicos instrumentos de un actor para darle vida a su personaje son su cuerpo y su espíritu, y si no cuenta con ellos, no hay nada a qué recurrir (ni violín, ni lienzo, ni pluma, ni papel). Esto no significa que no haya actores que continúen trabajando a pesar de sus colapsos personales. El trabajo puede representar su única salida, incluso su única fuente de ingresos. Tuve la fortuna de que el negocio del Entrenamiento Jane Fonda me aportaba lo suficiente para permitir que me retirara como actriz.



Yo en 1988, cuando mi matrimonio con Tom se estaba desintegrando.
MARY ELLEN MARK

Al mirar hacia adelante no veía camino futuro, pero tenía que seguir. Tenía una familia, responsabilidades de trabajo y otras muchas obligaciones, pero no entendía nada de lo que sucedía. ¿Qué iba a decirles a los que dependían de mí? “No sé porqué, pero siento como si desapareciera, como si mi contorno se borrara.” Pensarían que estaba loca y, de cierto modo, lo estaba.

Estaba segura de que si la culpa era de la menopausia, tendría que estar sufriendo bochornos y sudores nocturnos, pero como no los sentía, culpé a mi tristeza, confusión e irritabilidad del deterioro de mi segundo matrimonio de diecisiete años con Tom Hayden.



En la década de 1970, Tom Hayden, nuestro hijo Troy y yo. Mi hija Vanessa se asoma desde atrás.

A pesar de que investigaba y escribía *Women Coming of Age*, no se me ocurrió que lo que sentía, al menos en parte, eran los efectos de la perimenopausia, que constituye un lapso variable previo a la menopausia, en el que las mujeres empiezan a experimentar ciclos hormonales erráticos en los que descienden los niveles de estrógeno y oxitocina en el cerebro. Estas sustancias refuerzan a las células que liberan serotonina y nos dan buen estado de ánimo, nos hacen sentir bien. Según la Dra. Louan Brizendine, de la Universidad de California en San Francisco, las mujeres perimenopáusicas se encuentran en un riesgo de depresión catorce veces mayor que las más jóvenes y las adultas; aunque hay muchas que cruzan esta transición hormonal con muy pocas dificultades. Pero, según informa el Estudio Nacional de Desarrollo en la Mediana Edad dentro de los Estados Unidos, la vida puede tomar caminos descendentes para más de dos terceras partes de las mujeres entre los 35 y 49 años. Más adelante, cuando las hormonas se estabilizan al terminar la menopausia (que sucede, en promedio, a los 51 años y medio), la vida de casi todas las mujeres puede tomar un rumbo ascendente.



Una de las últimas navidades de Tom y yo juntos. Troy está atrás y Vanessa a la derecha.

Cambios hormonales

Otro factor que entra en juego conforme nos acercamos a la menopausia, y que puede representar un efecto difícil de manejar en nuestras relaciones interpersonales, son los niveles de estrógeno y oxitocina, que empiezan a descender por debajo de la testosterona, más masculina y orientada hacia las metas. Esas hormonas del bienestar fueron las que nos animaron a cuidar a los demás, a hacer las cosas sencillas y a evitar problemas. En el cambio, tal vez nos veamos sin mucho interés ni en el prójimo, ni en mantener la paz y quizá expresemos más abiertamente el enojo que antes reprimíamos. Nuestro antiguo: “Déjalo, mi amor, yo lo hago”, se vuelve: “Voy a clase, nos vemos al rato, hay que sacar la ropa de la lavadora.” Contrario a lo que pensamos, 65 por ciento de los divorcios después de los 50 no suceden por iniciativa de los hombres que se alejan de la esposa en busca de mujeres más jóvenes, sino por iniciativa de las propias esposas: “¿Habré vivido mi vida, o la que los demás quisieron que viviera, tomando las decisiones que los demás querían, o las que yo deseaba?”

Si hubiera sabido qué había detrás de mi depresión y de mi ansiedad al acercarme a los 50, hubiera buscado el apoyo de un médico especialista en terapias hormonales. Aprendí después que éste es el momento óptimo para que las mujeres saludables que sufren síntomas perimenopáusicos consulten a un médico que les prescriba una terapia

hormonal de baja dosis. (Cubriré la terapia hormonal con mayor extensión en el Capítulo 14).

Colapso

Incluso con ayuda farmacológica, mi matrimonio hubiera terminado tarde o temprano. Tenía 51 años cuando sucedió y, eterna flor tardía, continuaba en la perimenopausia. Toda la tristeza y desesperación que había experimentado durante los años anteriores cayó sobre mí. El caparazón presente en toda mi vida se partió en mil pedazos. Sufrí un colapso nervioso. No podía comer, ni hablar, salvo en voz muy baja, ni moverme rápido. Iba en caída libre. Perdí todo el apoyo que constituía mi autodefinición (matrimonio, carrera) y no tenía la menor idea de quién era o qué se suponía que debía hacer en la vida.

Me decían que me mantuviera ocupada lo cual, de hecho, era mi forma habitual de sobrellevar los tiempos de incertidumbre. “Si lo único que hago es seguir en movimiento”, pensaba todo el tiempo, “tal vez... nadie, ni yo, se dará cuenta de que estoy estancada”. Pero como dijo Suzanne Braun, que mucho ha escrito sobre asuntos femeninos: “La cura para el *estancamiento* es la *quietud*.”^[2] Me percaté de que ese tiempo fue más que un espacio vacío que me pedía llenarlo con algo. Ese tiempo se limitó a ser, y en su ser sencillamente me pedía que estuviera ahí, de lleno.

Casi todos los días me sentaba a solas al lado de mi *golden retriever* y leía libros, como el de transformación de Riane Eisler *The Chalice and the Blade (El cáliz y la espada)*, sobre las sociedades neolíticas que practicaban la adoración a diosas y el surgimiento del patriarcado que acabó con esos ritos, y el del psiquiatra M. Scott Peck *The Road Less Traveled (El camino menos recorrido)* que trata sobre lo que constituye a un ser humano pleno. Sabía que me encontraba en carne viva y vulnerable, por lo que permanecía cerca de la pared y evitaba películas que no fueran edificantes, personas que no fueran amorosas y positivas y música que no fuera tranquilizante. Mi instinto de supervivencia me motivaba a cumplir con bastante regularidad mi rutina de ejercicio, para elevar mis niveles de endorfinas y recordarme que existía. Si siento tanto dolor, es porque existo.

El vacío fértil

Después de un tiempo sentí cambios en mi interior y en mi entorno. Se me ocurrió que el momento se parecía a lo que les sucede a los actores cuando se acerca el tiempo de tener que representar un nuevo papel. Empiezan a transformarse en nuevo personaje pero ese personaje aún no se ha formado por completo. Este espacio entre quiénes son y en quiénes quieren convertirse puede traducirse en un periodo de vulnerabilidad, pero también de enorme fermento creativo, en el que se requieren cuidado y atención. Muchas personas inteligentes han profundizado en lo que significan estas transiciones en nuestra

vida. El consultor organizacional William Bridges le nombra a esta etapa “zona neutral”. El filósofo Viktor Frankl le ha llamado “ausencia existencial”. Para Donna Henes es “sentarse en la sombra”. Mi metáfora preferida es la de Braun Levine: “vacío fértil”, un espacio de “innegable desconocimiento”.^[3] “Fértil” me parece bien porque enfatiza el potencial de crecimiento y “vacío” me parece más solo y neutral que “zona” y “ausencia”. En el vacío fértil es donde los zarcillos de algo nuevo pueden empezar a retoñar (si nos entregamos a él y no nos dejamos adormecer con ocupaciones).

Como resultado, los potenciales que alberga el vacío fértil encuentran paralelo en el mundo natural. Varios años después de mi dolorosa transición en la edad mediana, un ecólogo del Sur de Georgia, me dijo que en las zonas donde termina un ecosistema y empieza otro, es donde se encuentra la diversidad de vida más rica y apasionante. Por su parte, los físicos cuánticos declaran: “Mientras más se acerca un sistema al borde del caos, existe más creatividad y *espacio de opciones*.” Dicho así: “espacio de opciones”. En eso consiste precisamente el vacío fértil, en un espacio donde al calmarnos y fluir con la corriente, las opciones surgen por sí mismas.

Quizá los arreglos fundamentales de nuestra vida no se hayan disuelto por culpa nuestra y sea necesario replantear por completo cómo vivir en relación con la propia existencia. Tal vez uno tenga que retroceder un buen trecho del camino, o empezar desde el principio. Puede ser que no se haya presentado una crisis objetiva que altere la vida, como el divorcio o una muerte, pero los hijos siguen su camino y la edad lo vuelve a uno vulnerable a la jubilación forzosa y a la pérdida subsecuente de la estructura clara y definida en la que uno se apoya: la rutina de la empresa y la elaboración de informes que le dan al profesionista pruebas concretas de su “productividad”.

Redefinición de productividad

Tal vez éste sea el momento de redefinir lo que queremos decir con “productividad”. Quizá lo que fue entendido como productivo en la juventud nos impida hoy entrar al “espacio de opciones” para alcanzar un potencial diferente, desconocido hasta ahora. Nuestra etapa de reproducción puede haber terminado, pero, ¿quién dice que lo mismo sucedió con nuestra productividad? Goethe escribió: “Cualquiera que, en la mediana edad, intente cumplir los deseos y esperanzas de su temprana juventud, invariablemente se decepcionará. Cada diez años de la vida [de una persona] tienen su propio camino, sus propias esperanzas y sus propios deseos”.

Comparto su reflexión; sin embargo, creo que cada siete años inicia un ciclo nuevo. La obra de teatro, y más adelante película, *La comezón del séptimo año*, fue una comedia escrita sobre una premisa subyacente muy real. Alrededor de cada siete años (uno más, uno menos), se renueva la totalidad de las células del cuerpo; es un momento en que contamos con aptitudes para atravesar transiciones importantes. A través de la historia, muchas culturas han reconocido el siete como un número definitorio, de transición. En lo que toca a las relaciones, cuando los dos integrantes de una pareja no pasan por sus transiciones de manera empática, surgen problemas. De esto fui muy consciente

alrededor del séptimo u octavo año de cada uno de mis tres matrimonios.

Pero nuestra época en el vacío fértil puede resultar algo más que imaginarnos nuevas esperanzas y metas y preocuparnos por lo que nos pasará. Este limbo difícil de sobrellevar, en palabras de la sacerdotisa zen Joan Halifax constituye, “una oportunidad de intercambiar el deseo de controlar la vida por la voluntad de comprometerse a vivirla”.^[4] No hay acto de voluntad que haga que esto suceda. Debemos tener el valor de ser y ya, de no sentir presión por imponernos grandes metas, sino más bien permitir que el sustento que solíamos encontrar en el elogio de la gente ante nuestro trabajo salga ahora de nosotras mismas. Podemos sentirnos en pedazos, cuando en realidad nos estamos rompiendo para abrirnos. Para las mujeres en la mediana edad este vacío es fértil porque se da mientras nos transformamos en las parteras de nuestro nuevo yo.

De hecho, el vacío fértil puede representar el momento óptimo para llevar a cabo una revisión de la vida, cuando uno siente que el cambio está sucediendo y los padres, incluso los abuelos aún viven para que les preguntemos. Dicha revisión puede ayudar a sanar los retos que enfrentamos en nuestra infancia. Como escribió William Bridges, especialista en entender transiciones: “El pasado no es como un paisaje, ni como un recipiente con flores que está ahí inerte, sino que se parece más al material en espera de un constructor”.^[5] Quizá al hacer una revisión de la vida, es posible construir una escalera a partir del vacío, como lo hice yo una década más tarde... a los 70 y no a los 50.

Rito de iniciación del Tercer acto

Por doloroso que parezca este espacio intermedio, puede fungir también como rito de iniciación del Tercer acto. Así, lo único que se necesita es mantener la salud física y mental e izar las velas. Con las velas en alto, el viento llegará en su momento para llevarnos a nuestro destino, a donde nos corresponde estar.

Todavía no terminaba de izar las velas cuando mi tercer esposo, Ted Turner, el mismísimo Capitán América, se dirigió a puerto en un despliegue espectacular. Quienes lo conocían aseguraban que mis velas se abatirían siempre tras su estela, pero él me necesitaba y no temía demostrarlo, lo cual me dio confianza. Por otro lado, yo no me sentía preparada para llevar la vida sola. Deseaba y requería volver a intentar ser una persona íntegra dentro del contexto de un matrimonio, y éramos muy compatibles en muchos niveles. Tanto quise trabajar con él, que decidí lo que nunca antes: ir a terapia.



Ted, mi hijastra Nathalie Vadim, yo y Vanessa en 1991 en nuestra boda.

BARBARA PYLE

Nos separamos tras diez años de matrimonio, cuando yo tenía 62 años. Me tardé ocho años en darme cuenta de mala gana que no lograría ser saludable ni auténtica dentro de los confines de ese matrimonio, y luego otros dos más para tener el valor de decirlo. Fue muy extraño que la confianza que me dio prepararme para cumplir 60, me mostrara cómo renegociar los términos de este matrimonio. Esos dos años posteriores a los 60 fueron pesados, y sentí que me hundía en un cierto adormecimiento. El malestar era diferente al que había sufrido más de una década antes, en mi segundo matrimonio, en este caso no intervinieron las hormonas, porque se trataba de una cuestión de mi humanidad. Me percaté de que al entrar en mi último acto contaría con menos tiempo que perder. Era una cosa o la otra.

Me sentía aterrada. A los 62 años, después de abandonar mi carrera profesional una década atrás, sabía de las pocas probabilidades de colocarme de nuevo en Hollywood, dada su preferencia por la juventud (y tampoco me interesaba hacerlo en ese momento). Pero, ¿quién sería yo ahora y en los años siguientes? Había estado casada (con uno u otro marido) la mayor parte de mi vida adulta, y mi identidad emanaba de ellos. El sólo hecho de pensar en seguir adelante sola me llenaba de terror.

Recuerdo con toda claridad cuando me di cuenta de que mi matrimonio con Ted no funcionaría. Me paré delante de él, sabiendo que tenía dos opciones: elegir la seguridad o aventurarme en busca de integridad. Pensé en Virginia Wolf, que escribió sobre el ángel que había en su casa, ese ángel victoriano que en su vuelo le murmuraba al oído mientras escribía las líneas que tanto inspiraron en el futuro a las feministas, diciéndole: “Psst, psst, Virginia, una buena mujer nunca dice eso.” Sobre mi hombro derecho oí que un ángel me murmuraba con gran certeza: “¿Qué pasa, Fonda? Llénate de luz. Ya sabes que todos dicen que no tienes sentido del humor. Eres demasiado seria. Él es guapo, inteligente, divertido y tiene todas esas propiedades maravillosas y nunca tendrás que

trabajar”, en tanto que sobre mi otro hombro, casi inaudible, otro ángel me murmuraba: “Jane, tú sabes lo que está bien. Se trata de tu vida. Te puedes morir casada y segura, pero no morirás íntegra y te vas a arrepentir. Invertiste mucho trabajo preparándote para cumplir 60 y ya sabes cómo vivir tu último acto. Ahí lo tienes, nenita, y no es un ensayo general.” Sentí como si me soltara del trapecio sin que hubiera red.

Cuando por fin se dio la separación, me llevé a mi *golden retriever* y me cambié a vivir con mi hija Vanessa, que tenía una casa en lo que entonces era una zona relativamente modesta de Atlanta. En realidad parecía gracioso. Como lo escribí en mis memorias, pasé de “23 propiedades del tamaño de un reino y un avión privado donde podían dormir seis personas, a un pequeño cuarto de huéspedes sin clóset”. Y esa época fue maravillosa, aterradora pero maravillosa, porque sentí que me desnudaba para quedar en carne viva y en la realidad, que es exactamente donde necesitaba estar para permitir que surgiera mi yo auténtico. Me sentí bien de que la matriz de esta transición se encontrara en el hogar de mi primogénita. Fueron tiempos dulces y amargos, tiempos de inicios y de finales. Vanessa acababa de tener a su primer bebé y esta era su primera casa. Por otro lado su padre, el director francés de cine Roger Vadim, estaba en París muriéndose de cáncer. De hecho, cuando me mudé, ella estaba con él en París, por lo que me envolvieron una soledad y un silencio abruptos y totales, que disfruté. Ahí me encontraba en otro vacío fértil. Junto con el duelo de pensar lo que pudo haber sido con Ted, sentía que algo estaba sucediendo. El miedo me invadía, pero sabía que todo el trabajo con miras a salvar mi matrimonio y mi preparación para el inicio del Tercer acto habían dado fruto. No pude salvar el matrimonio, pero me salvé a mí misma. Darnos a luz a nosotros mismos antes de morir es sin duda algo por lo que hay que trabajar. Por aquella época leí una cita que me impresionó: “Tarde o temprano llegaremos al borde de todo lo que no podemos controlar y ahí nos estará esperando la vida.”

La psicóloga Marion Woodman dice que dentro de “lo vulnerable vive la humildad que permite que la carne se suavice ante los sonidos del alma”.^[6] Yo experimenté esta verdad durante las dolorosas semanas en casa de Vanessa. Empezó a abrirse un espacio que me permitió acceder a otra longitud de onda más allá de la conciencia. No fue algo que me llegó a través del pensamiento. Si tuviera que ubicarlo en algún lugar, sería en mi cuerpo. Logré sentir que mi yo entraba en mí, que despertaba y cobraba integridad. En aquel momento entendí que se trataba de Dios.

Ser perfecta

Toda mi vida creí que si no era perfecta nadie me amaría. Esta idea suscitó en mí una lucha estéril dado que no es a fuerza que tengamos que ser perfectos. Tuve muchos problemas, como dejar en silencio partes de mí yo que no parecían suficientemente buenas y sufrir desórdenes alimenticios. De hecho, hoy reconozco que permitir esta enfermedad por tanto tiempo fue lo que siempre me impidió la integridad. ¿Para qué habitar tu yo si es repugnante? Hace poco me emocionó leer en *The Way of Transition* (*Así es la transición*) de William Bridges, que en Mateo 5: 48, cuando Jesús le dice a sus

discípulos: “Sed, pues, vosotros perfectos como su Padre celestial es perfecto”, hay una mala traducción del adjetivo griego *teleios*, que en realidad significa “íntegro”: totalmente formado, totalmente desarrollado.[7] Jesús no les dijo a sus discípulos que fueran perfectos, como Dios; lo que les dijo es que fueran íntegros, como Dios.

Me siento agradecida de que este sentimiento de volverme íntegra se presentara en la etapa avanzada de mi vida, cuando pude experimentarlo conscientemente. Y ahora que la vida se ha prolongado, florecer tarde aporta muchas ventajas. Quizá haya algunas personas que sean espíritus intactos desde el principio, quizá otras lo sean desde los primeros años. Pero es maravilloso tener una edad en la que uno es consciente de lo que sucede, del trabajo que realizó al respecto y de encontrarse en el camino adecuado. Por primera vez me encontré como adulta sin un hombre en mi vida, pero me sentí íntegra y no como una persona a medias esperando que la completen.

Estaba leyendo lo que Gail Sheehy llama en *Sex and the Seasoned Woman (El sexo y la mujer experimentada)* “de la complacencia a la maestría”. [8] Este momento puede ser el sello distintivo de nuestro Tercer acto, lo opuesto a nuestra primera gran transición de la vida, la adolescencia, que nos lanzó a toda velocidad de la maestría a la complacencia, para convertirnos, como he escuchado decir a Gloria Steinem, “de una niña segura que se sube a los árboles y dice: ‘No es justo’, en una adolescente llena de dudas que expresa sus sentimientos con un: ‘Tal vez sólo sea yo, pero...’.”

En épocas anteriores, la definición de la mayoría de nosotras provenía de los demás (esposos, hijos, padres o trabajos). Pero ha llegado el tiempo en que podemos empezar a definirnos. Supe que estaba lista, pero no sabía qué forma adoptaría esa definición.

No se trataba de mi primer vacío fértil, por eso ya sabía qué hacer: nada. Durante varios meses barrí las hojas del patio de mi hija y mis amigos fueron a visitarme. Encontré refugio en una iglesia bautista de afroamericanos (hasta que la prensa me ubicó), donde sus oraciones dulces y sus conmovedores cantos *gospel* elevaron mi espíritu. Iba de vez en cuando a juntas de la organización que fundara siete años antes, la Campaña Georgia para Prevenir el Embarazo en Adolescentes. Escuchaba música clásica y leía libros de las psicólogas Carol Gilligan y Marion Woodman. Rezaba habitualmente y me entretenía meditando, con especial interés en respirar profundo y así esperé a que llegara el viento, esta vez con mis velas en alto.



Con Oprah, el día que fue a entrevistarme a casa de mi hija, en Atlanta, justo después de que Ted y yo nos separamos.

RICHARD PHIBBS/ART DEPT

Fue entonces cuando Oprah Winfrey navegó hacia mi puerto. Quiso entrevistarme para el segundo número de O, su revista de reciente aparición. Obviamente mi vivienda no era lo que ella esperaba, cuando llegó en su gran limusina, inusitada en la zona.

—¿Cómo que Ted no te compró un condominio de lujo? —me preguntó sorprendida al entrar a la modesta sala.

—Seguramente me lo habría comprado si se lo hubiera pedido, pero no se lo pedí. Me gusta estar aquí —le expliqué. Estoy empezando de cero.

En esa entrevista le hablé a Oprah sobre la preparación para mi Tercer acto y lo que se sentía y, al verbalizarlo vi con claridad que el tema del género abarcaba toda mi vida: la necesidad de complacer, de quedar atrás para que me amaran, el sentimiento de nunca ser suficientemente buena, la dificultad para decir “no”. Al volverlo a pensar en los días siguientes, me impresionó la claridad cristalina de mi pensamiento, no porque tratara de imaginarme algo, sino porque apareció sola.

Al parecer, las verdaderas ideas parecen tenderme una emboscada cuando menos las espero. Cuando deambulo sin rumbo fijo, sin prestarle atención a los flancos y a la retaguardia, me cae del cielo una idea verdadera, me pega en la cabeza y cambia el color de mi vida. Y una de esas cuestiones verdaderas fue la idea de escribir *My Life So Far*. Ahí estaba. Así de fácil. A eso me dedicaría y de ese modo visualizaba mis siguientes décadas. No he llevado una vida representativa, pero estaba segura de que los temas que podía tratar tenían la suficiente condición universal para hacerle eco a otros, y que si podía escribir con profundidad, entrar bajo la superficie, podría dar a los demás un mapa de los caminos. Sería útil para ellos y para mí una revisión de la vida más profunda y completa que la que había compilado al cumplir 60, la cual me ayudaría no a entrar a la

vejez, sino a entrar en mí misma y en el Tercer acto de forma plena.

CAPÍTULO 5

Tercer acto: once ingredientes para envejecer con éxito

Vivir una vejez vigorosa no depende tanto de nuestra estrella o de nuestros genes, sino de nosotros mismos.[\[1\]](#)

GEORGE VAILLANT

WOODY ALLEN DIJO: NO QUIERO ALCANZAR LA INMORTALIDAD a través de mi obra, prefiero alcanzarla sin morir.” Qué pena, Woody. Al parecer la ciencia jamás cambiará esa realidad de la vida humana. (Aunque en el Apéndice 1 podrán conocer un poco más sobre las acciones realizadas en ese campo). Por tanto, lo que se necesita cuando se trata de asuntos de envejecimiento físico es cambiar nuestros pensamientos, dejar de enfocarnos en el espectro de vida o en las expectativas de vida y centrarnos en el espectro de salud o en las expectativas de salud. Llegar al final en buena forma, pues el fin en sí ¡no puede cambiarse!

Ya describí antes el viejo paradigma del envejecimiento físico como un arco. Existe ahora una nueva metáfora para un envejecimiento físico exitoso que se enfoca menos en el deterioro, y por el que sí podemos luchar. Se trata de la vida a manera de rectángulo —la mitad superior del rectángulo. Nacemos, luego vivimos estables un amplio lapso con salud, sin incremento, y tenemos la opción de pasar después a un deterioro lento y gradual. En vez de la última fase, está el planteamiento de una pendiente súbita, una caída en el extremo final, justo antes de irnos.

Esta metáfora rectangular del envejecimiento físico constituye una nueva meta.



El Dr. Tom Kirkwood, profesor de medicina y jefe del Departamento de Geriátrica de la Universidad de Newcastle, definió el término “caída súbita” al final del rectángulo como “compresión de morbilidad”: “Queremos restringir todo lo malo que nos sucede al final de la vida al periodo más breve posible y mantener la expectativa de vida tal como está.”[\[2\]](#)

Hay once ingredientes que pueden ayudarnos a envejecer con éxito, física, emocional y psicológicamente. Tenemos en las manos la capacidad de manejarlos. Se enumeran a continuación, y reflejan los descubrimientos de una serie de estudios e investigaciones publicadas; entre los que destacan el Estudio de la Fundación MacArthur de Envejecimiento Exitoso, el Estudio Harvard de Desarrollo Adulto y los textos del Dr. Robert Butler, quien fuera presidente y CEO del Centro Internacional de Longevidad en Nueva York. Algunas de estas ideas provienen de expertos que entrevisté y comento cada una de ellas en los próximos capítulos, ilustrándolas con historias de vida de mis amigos y de la mía.

1. NO ABUSAR DEL ALCOHOL

Muchos geriatras consideran que no haber abusado jamás del alcohol constituye *el único predictor de gran importancia para un envejecimiento exitoso*. En su libro, *Aging Well*, el Dr. George Vaillant define el “abuso del alcohol” (y no simplemente el “consumo de alcohol”) como “evidencia de múltiples problemas asociados con el alcohol (con el cónyuge, la familia, el jefe, la ley o la salud) y/o como prueba de una dependencia asociada con el alcohol”.^[3] Continúa: “El abuso del alcohol es más causa que resultado de mayor estrés en la vida y de depresión.”

2. NO FUMAR

Nunca haber fumado o dejar de hacerlo siendo aún joven es otro predictor de gran importancia para un envejecimiento sano. Según el Estudio Harvard de Desarrollo Adulto: “Si un hombre deja de fumar alrededor de los 45 años, los efectos del consumo de tabaco, más de una cajetilla diaria durante veinte años, desaparecen y no se observan a los 70 u 80 años.”^[4]

Por lo crítico de estos primeros dos puntos, me ahorro los comentarios, ya que hablan por sí mismos.

3. DORMIR SUFICIENTE

Mi padre siempre me dijo que al envejecer uno necesita dormir menos. ¡Ay, papá, sigo esperando el momento! En promedio duermo de ocho a nueve horas diarias, francamente no estoy bien con menos horas. Rara vez me siento estresada si duermo lo suficiente, quizá porque el sueño es el mejor antídoto contra el estrés.

Por desgracia, mi padre tuvo razón en algo: al envejecer, el sueño se vuelve cada vez más ligero. Muchas personas mayores hablan de pasar más tiempo en la cama, durmiendo menos. Cuando sí duermen, entran en lo que se llama “soñar que duermen” en vez de en un sueño profundo. El sueño profundo es importante durante todo el espectro de vida, pero resulta esencial en los viejos, pues los tejidos tienen que restablecerse para que no bajen nuestros niveles de hormonas del crecimiento humano y de testosterona. Cuando entramos en estado de sueño profundo aumenta nuestra

hormona del crecimiento, necesaria para restaurar los tejidos del cuerpo, en especial del corazón. Por cierto, hacer ejercicio es una manera espléndida para desarrollar la habilidad de dormir más profundo.

Quien tiene problemas con el sueño debe evitar beber café, té con cafeína o refrescos después de la comida, y es mejor si se dejan del todo, o quizá tomar sólo una taza en la mañana. En la noche hay que tratar de comer alimentos que contengan triptófano natural como leche, pavo y carbohidratos complejos.

4. MANTENER LA ACTIVIDAD FÍSICA

Tengo mucho que decir al respecto. Mantener el peso adecuado, un corazón y huesos fuertes a través de la actividad física habitual, constituye un ingrediente importante en la receta del envejecimiento exitoso. Y la espléndida noticia es que incluso cuando se empieza a hacer ejercicio después de los 60, se logran revertir muchos de los problemas asociados con la inactividad y la gente se siente mucho mejor. Lo anterior por sí mismo debe inspirarnos a seguir en movimiento. El siguiente capítulo, “El ejercicio”, cubre en detalle lo anterior, lo mismo que los Apéndices II y III.



Vanessa y yo divirtiéndonos en el agua

ANNA-MAREE HARMAN, AMHPHOTOGRAPHY@TAHOOCOM.AU

5. LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE

Nunca ha sido más cierta la frase “somos lo que comemos” que en el Tercer acto. Necesitamos prestar más atención a la cantidad de grasas y de azúcar que ingerimos, y a aumentar el consumo de frutas y verduras frescas y de carbohidratos complejos. Habrá más sobre esto en el Capítulo 7: “Ahora más que nunca, somos lo que comemos.”

6. MANTENER UN CEREBRO SANO Y ACTIVO A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE

La sabiduría actual dice que quien hace crucigramas o juega sudoku mantiene un cerebro

sano. Tal vez no tengamos la costumbre de hacerlo, pero sin duda el cerebro está en actividad durante esas prácticas. He elegido usar la palabra “aprendizaje” de aquí en adelante en vez de la expresión “actividad mental”, porque lo que dice actualmente la ciencia sobre el cerebro es que para mantener una función cognitiva saludable debemos hacer algo que no estemos acostumbrados a hacer, algo que le plantee demandas nuevas y diferentes a la mente, que nos fuerce a tomar decisiones o elegir entre distintas opciones, más aún, que se sostenga a través del tiempo. Incluyo más referencias sobre el cerebro en el Capítulo 8.



Tomé una clase de yoga en el estudio Strala de Tara Stiles en Nueva York, que impartía esta instructora de 93 años.

7. POSITIVIDAD: PRACTICAR UNA ACTITUD POSITIVA

Casi toda la gente que he conocido de 90 años, e incluso mayor, parece tener algo en común: la positividad. Los científicos del Centro de Longevidad de Stanford adoptaron la palabra “positividad” para expresar lo que ellos también han observado. La positividad es una actitud, una forma de abordar la vida; se manifiesta a través del sentido del humor, la gratitud, el perdón, la alegría, la capacidad de creación y de adaptación. Soy consciente de que esto me ha sucedido en el Tercer acto, lo cual demuestra que es verdad lo que dicen los expertos: “Podemos desarrollar estos atributos positivos aunque no los hayamos tenido desde el principio.” Este es uno de los aspectos del envejecimiento más fascinante para mí, por lo que en el Capítulo 9 abundo sobre la positividad.

8. REVISAR LA VIDA Y REFLEXIONAR SOBRE ELLA

Recibí una cierta sorpresa al descubrir, en los escritos del Dr. Robert Butler, que muchos geriatras y psiquiatras le hacen esta recomendación a los pacientes de edad avanzada. En el Capítulo 2, mencioné lo importante que me resultó hacer una revisión de mi vida. En el Capítulo 10, desarrollo cómo hacerla.

9. AMAR Y MANTENERSE EN CONEXIÓN

Los seres humanos estamos estructurados para interactuar con otros. Desde hace tiempo se ha demostrado que tener amigos, una pareja amorosa y apoyos sociales sólidos ejerce un efecto positivo sobre la salud, sobre un mejor funcionamiento cognitivo y sobre la longevidad. Exploraré los diversos aspectos de las conexiones (con amigos y cónyuges o parejas) en los Capítulos 11 al 15.

10. GENERATIVIDAD: DAR DE UNO MISMO

Este término, que acuñó el científico social Erik Erikson en su conceptualización de las etapas del desarrollo humano, se refiere a la responsabilidad que tiene la gente mayor de cuidar a las generaciones más jóvenes dando algo de sí misma: conocimiento, experiencia, tiempo, recursos y valores. Lo anterior puede significar fungir como tutora de un niño, ser entrenadora, leer en el salón de clase de algún nieto (¡y estar segura de que se encuentre en esa clase!), ayudar a las niñas y los niños de nuestra comunidad o de los países en desarrollo. El Dr. Vaillant escribió en *Aging Well*: “El dominio de la Generatividad triplicó las posibilidades de que la década de los 70 años sea para hombres y mujeres un tiempo de alegría y no de desesperación.”^[5] Cubriré este tema en el Capítulo 16: “Generatividad: dejar huella.”

11. INTERESARSE EN UN PANORAMA MAYOR

Desplazarnos del enfoque sobre nosotros mismos hacia el interés en asuntos más grandes que nos trascienden nos dará la integridad y fortaleza necesarias para que no nos abrumen las inevitables pérdidas que son parte de la vida. Se puede asumir enfocándonos en nuestra comunidad, el país, o el planeta. Podemos incluso marcar la diferencia partiendo de nuestras experiencias, talentos, intereses o heridas. Por ejemplo, un CEO jubilado puede ayudar a que se monte un proyecto de microfinanciamiento en Kenia; un maestro de escuela jubilado puede fungir como voluntario alfabetizando adultos; el que fuera empleado de UPS puede ayudar llevando a la escuela a los hijos de madres que trabajan; un ingeniero químico pensionado le enseñaría a las corporaciones cómo volverse ecológicas.



Ajane Lynch de Glee su fama le ayudó a dirigir el calentamiento de la multitud antes de iniciar la marcha de Maria Shriver por la derrota del Alzheimer, 2010. FREDERICK M. BROWN/GETTY IMAGES

En el Capítulo 17, “Madurar el tiempo”, se desarrolla con detalle este concepto.

En la mayoría de nosotros existen los ingredientes que nos mantienen vitales, felices y en continuo crecimiento. Durante nuestras últimas tres décadas, en tanto caminamos de “viejos jóvenes” a “viejos viejos” podemos pasar unos de los mejores años de la vida y la mejor noticia es que nunca es demasiado tarde para empezar. Mucho de esto (la *mayor* parte) tiene que ver con opciones en cuanto a estilo de vida y con la voluntad que tengamos de vivir con una intención real en vez de desplazarnos sin rumbo.

Opciones de estilo de vida

Los genes pueden predisponernos, por ejemplo, a enfermedades cardíacas o artritis, pero un estilo de vida correcto y la actitud adecuada nos ayudarán a sobreponernos a estas enfermedades. Conozco personas mayores discapacitadas, e incluso enfermas, que no se *sienten* enfermas. Experimentan alegría y vitalidad y, en mi opinión, son ejemplo de envejecimiento exitoso. Algunas de las opciones de estilo de vida y de actitud que podemos elegir se abordan mejor antes de entrar al Tercer acto. Pero incluso si decidimos cambiar de hábitos después de los 60, podremos lograr una gran diferencia en nuestra forma de envejecer.

En los próximos capítulos, cubro con profundidad la manera en que yo misma y otras personas hemos incorporado estos ingredientes a nuestra vida, y cómo ustedes pueden hacerlo.

PARTE DOS

CUERPO, MENTE y ACTITUD



CAPÍTULO 6

El ejercicio

No es que las personas mayores puedan hacer ejercicio gracias a su buena salud..., sino que llegan a la vejez con salud porque hicieron ejercicio.

JANE BRODY, REPORTERA DE SALUD DEL *New York Times*

Le he gritado a mi familia con todas mis fuerzas: “¡Hagan ejercicio! ¡Hagan ejercicio! ¡Ahí viene la vejez!” Llega el momento en que se necesita fortaleza. ¿Quién hubiera pensado que llegaríamos a esta edad?

CHER

UN DÍA, CUANDO TENÍA 59 AÑOS, IBA POR LA CARRETERA CON Ted Turner hacia uno de sus ranchos en la Patagonia. Al salir de una curva, surgió la más espléndida vista que he presenciado en mi vida de una montaña con la cima nevada. Se trataba del volcán extinto Lanin, que se eleva a 4000 metros desde el terreno plano de las pampas. Ahí mismo juré escalar esa montaña como regalo de mis 60 años.

Mi hijastro Beau Turner dijo que iría conmigo, junto con dos guías. Entrené varios meses, compré el equipo necesario para escalar el glaciar que forma los últimos 700 metros, y emprendimos la aventura. Acampamos en la noche durante una tormenta de nieve, a unos 3000 metros de altura, para levantarnos antes del amanecer para continuar con el ascenso y volver antes de que cayera la noche. Iba totalmente mentalizada cuando empezamos a caminar en medio de la oscuridad. Mi corazón latía con el esfuerzo de avanzar a través de la nieve a esa altura, y me encantaba ir a la cabeza del grupo. Uno de los guías me gritó: “No tan rápido, Jane, vas a sudar.”

Pero yo quería demostrar, sobre todo a mí misma, que una mujer de 60 años todavía tiene lo suyo. Qué tonta. A 300 metros de la cima me tuve que regresar. Tal como lo había dicho el guía, la capa interior de mi ropa sudorosa y mojada, prueba de mi ego, se enfrió y la temperatura de mi cuerpo cayó en picada, poniéndome en peligro de hipotermia.

Al bajar de la cumbre, Beau pasó por mí a un albergue situado a mitad de la montaña y me regaló las descripciones de cómo escalaron el hielo hasta la cima. Sentía pesar por mi fracaso.

Pensarán que aprendí la lección, ¿verdad? ¡Pues no! Para mis 70 años quería escalar una montaña de 5300 metros (1300 metros más arriba de lo que nunca estuve en mi vida). Pero me enteré de que no se puede llegar a esa altura sin enfriarse mucho, y el frío

no se lleva muy bien conmigo.

Mi novio de aquel momento, aficionado al buceo, me sugirió que en vez de subir, bajara. Fuimos juntos a Cayo Ambergris, una isleta del archipiélago formado por las islas Turcas y Caicos, donde pasamos tres días con unos amigos entrenando en la alberca. Aprobamos el examen escrito para que nos dieran la licencia de buceo, y luego llegó el momento de hacer las tres inmersiones que se necesitan para certificarse. El guía subrayó de nuevo la importancia de bajar despacio para ecualizar poco a poco la presión del aire. Al descender, miré hacia arriba buscando a mi novio, que parecía haberse quedado cerca de la superficie, y pensé: “Qué cobarde”. Bajé hasta el fondo, sintiéndome muy valiente, hasta que me empezaron a doler los oídos. El dolor me obligó a pasar por donde iba mi novio, mucho más prudente, al ascender. Salí y me tiré en la cubierta del barco, sintiéndome pésimo. Comprendí, por segunda vez, por lo menos hasta donde recuerdo, que mi necesidad de competencia me había hecho llegar rapidísimo al fracaso.

Me dije a mí misma: “Jane, tienes 70 años, ¿cuántas veces tienes que hacer las cosas mal para que aprendas? ¿No puedes entender el valor de tomarte tu tiempo y reflexionar sobre tus acciones en vez de ser impulsiva? Jura que nunca volverás a cometer ese error.”

Regresé a las islas Turcas y Caicos cuatro meses después para intentarlo de nuevo. “Despacio” fue mi mantra en esta ocasión, y junto con mi hijo y mi hija, ya certificados como buzos, hice dos inmersiones exitosas a 28 metros. Bajé a un ritmo que parecía exageradamente lento, pero esta vez no me vi al borde del fracaso. Mi recompensa fue disfrutar la alegría de nadar con mis hijos recorriendo un arrecife de coral espectacular entre tiburones, rayas, barracudas, tortugas y miles de peces de colores, y aprender una gran lección: en esta etapa de la vida hay muy poco lugar para el ego. Se necesita más humildad, equilibrio y sentido común.

En *Women Coming of Age*, incluí una foto de una mujer de más de 80 años que va corriendo con su hija. Sentía una total confianza de que así estaría yo a esa edad. Pero, con casi diez años menos, hace ya casi una década que no corro. Mi prótesis de cadera y de rodilla me lo impiden. Y he aceptado que está bien, siempre y cuando pueda hacer *algo*. Hubiera sido fácil dejar de hacer ejercicio después de mi cirugía de cadera, o porque las rodillas a veces me duelen a causa de la osteoartritis. Durante un tiempo estuve segura de que nunca volvería a hacer nada ni siquiera parecido a lo que hacía antes. Pero cuando volvía a empezar, sobre todo por vanidad, descubrí muy pronto que moverme, caminar, nadar, levantar pesas ligeras y estirar, hacía que mis músculos y articulaciones se sintieran mucho mejor. Cuando estuve inactiva la artritis empeoró (y también mi carácter).

Ya no corro, ni realizo otras actividades que carguen de estrés a mis articulaciones. Me retiré de esquiar incluso cuesta abajo. Pero empecé caminatas en la nieve con equipo especial, y este deporte más lento y meditativo resulta perfecto para mí en el Tercer acto.

Como ya no voy a la nieve con frecuencia, lo que hago para quemar calorías y mantenerme en buena condición aeróbica es caminar rápido (donde sea) o hacer excursiones (cuando estoy en el campo y hay buen clima) durante una hora, cinco o seis

días a la semana. Cuando hace demasiado calor o frío, voy al gimnasio y me subo a una bicicleta fija o a la elíptica (para ejercitar las piernas y también los brazos). Hago 30 minutos, y cambio de aparato cada 10 minutos para no aburrirme.

A veces sustituyo la caminata por 30 minutos de natación y, cuando lo hago, me protejo el cuello con un visor y un *snorkel* bien ajustados, con lo que evito tener que sacar la cabeza para respirar después de algunas brazadas. Eso me facilita también entrar en un estado de meditación sin preocuparme por chocar con las orillas de la alberca.



Yo, en una excursión por una colina con pendiente empinada.

Muchas personas, en especial los hombres, suspenden toda actividad física cuando ya no pueden realizarla como en la juventud. Esto es un error terrible. Vale más mantenerse activos a un ritmo menor. Y en caso de que, por algún motivo, uno no pueda hacer ejercicio durante algún tiempo, hay que tener el cuidado de volver a empezar. Las personas mayores pueden lastimarse cuando intentan pasar de la inactividad a los movimientos súbitos y difíciles, como ponerse a jugar basquetbol con sus nietos el fin de semana. Lo mejor es tratar de establecer una rutina periódica, por lo menos de 20 minutos, de algún tipo de actividad aeróbica un mínimo de tres veces a la semana.

Lo imperativo del ejercicio

Durante la última década he descubierto que la diferencia entre una persona más joven con actividad física y otra inactiva no es muy dramática.



ANNA-MAREE HARMAN, AMHPHOTOGRAPH@TAHOO.COM.AU



Un grupo de adultos mayores, miembros del club Tewanin-Noosa R&SL, que hicieron un calendario y me lo mandaron. ¡Salieron en la portada!

ANNA-MAREE HARMAN, AMHPHOTOGRAPH@TAHOO.COM.AU

Pero la diferencia entre una persona mayor activa y otra que no lo es resulta enorme. “Para las personas jóvenes mantenerse en forma es opcional”, dice el Dr. Walter Bortz, experto en envejecimiento, “pero para las personas mayores es imperativo”.^[1] El cuerpo de las personas más jóvenes es más fuerte e indulgente, en tanto que los cuerpos de mayor edad se debilitan, y si no intervenimos de manera deliberada para hacer más lento este proceso (y también, sí, para revertirlo) corremos el riesgo de caer en una decrepitud temprana. El cuerpo humano tiene total capacidad de uso vigoroso bien entrado en los 90 años, e incluso más allá.

En su libro *The Blue Zone: Lessons for Living Longer from People Who’ve Lived the Longest* (La zona azul: lecciones para vivir más de las personas que más han vivido), Dan Buettner visita lugares del mundo donde gran cantidad de individuos viven

más de 100 años: Cerdeña, Okinawa, Costa Rica y Loma Linda, California. Algo que todos tienen en común es actividad física diaria, de baja intensidad, como caminar, excursionar y realizar labores agrícolas. La actividad fortalece el corazón y los huesos, mejora la circulación, disminuye la obesidad, hace más gruesa la piel y puede ayudar a combatir la depresión debido a las endorfinas que se liberan hacia el sistema. A través de los años, al ver cómo se modificaba el cuerpo y la mente de las mujeres que hacían ejercicio, aprendí que también da energía: confiere un sentido de llevar las riendas de uno mismo y de su bienestar, lo cual tiene gran importancia en personas mayores, que suelen sentir que, prácticamente, no llevan las riendas de nada.

“Úsalo o piérdelo” es una verdad obvia, de la que podemos rescatar que *si lo perdemos, podemos recuperarlo*. No sólo logramos recuperar funciones perdidas, sino, como señala el Dr. Bort: “En algunos casos será posible *mejorar* la función superando el nivel anterior”.[\[2\]](#)

¿Qué tanta actividad es necesario realizar para “estar activo”?

No se preocupen, no es necesario temerle. De hecho, “despacio que llevo prisa” es el mantra apropiado. Nunca pensé que diría algo así. Pero he aprendido, a fuerza de golpes, a respetar el hecho de que ya no soy la Jane Fonda que creó el Entrenamiento original. Mi cuerpo me hará sufrir si no bajo la velocidad. Por eso saqué la nueva línea de ejercicio en DVD Los Mejores Años de Jane Fonda para los *boomers* (personas nacidas entre 1946 y 1964) y para mayores (que nacieron antes del fin de la Segunda Guerra Mundial) que, igual que yo, tienen que tomarlo con más calma.





A principios de la década de 1980, tenía cerca de 45 años y acaba de abrir mi estudio de entrenamiento.
FOTOGRAFÍAS DE HARRY LANGDON

Hablemos de los componentes de un buen régimen de ejercicio semanal (aerobics, resistencia, equilibrio y estiramiento) y de por qué resultan vitales en especial para los mayores de 50 años.

¿Por qué es importante la actividad aeróbica?

La actividad aeróbica es importante en muchos niveles, de hecho resulta básica para nuestra salud general. Pero por el momento empezaremos con pérdida de peso. La actividad aeróbica es lo único que elimina grasa del cuerpo, incluso de las vetas que se encuentran en lo profundo de nuestros músculos; la dieta sola no cumple con esta tarea. En realidad, para una pérdida de peso permanente relacionada con grasa corporal (y no con pérdida de agua o de músculo), la respuesta radica en una combinación de reducir calorías (de comida no saludable) con ejercicio aeróbico.

Aerobics para el corazón

Las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte en hombres y mujeres mayores; cobran la vida de una de cada cuatro personas. Qué tan bien funcione nuestro

sistema cardiorespiratorio es una de las mejores claves de nuestra condición general, y algo sobre lo que tenemos bastante control, aunque estemos genéticamente predispuestos a enfermedades cardíacas. De hecho, el ejercicio aeróbico puede favorecer a que no se activen los genes de enfermedades cardíacas, diabetes u otros padecimientos. Comprender la importancia de la buena condición del corazón, nos ayuda a entender la gran importancia del ejercicio aeróbico.

El sistema cardiorespiratorio es responsable de la circulación sanguínea, que lleva oxígeno y nutrientes a todas las células del cuerpo y saca el dióxido de carbono y otros productos de desecho. Este sistema abastece a los músculos del oxígeno indispensable para quemar calorías y producir energía. Es el que determina nuestra “máxima capacidad aeróbica”, o VO₂, como se conoce en el circuito deportivo. Constituye una de las medidas fundamentales para el desempeño de nuestro cuerpo que evalúa cuánto oxígeno absorbemos; cuánta sangre se bombea y con qué tanta facilidad, a través del cuerpo; qué tan bien los músculos y otras células recogen y utilizan el oxígeno. Estas dinámicas son la llave maestra de nuestra vitalidad.





Tenía 72 años y estaba elaborando mi primer DVD de entrenamiento para boomers, luego de veinte años fuera del negocio.

DARREN CAPIK

Con la edad, el corazón y el sistema circulatorio empiezan a perder paulatinamente su efectividad. Después de los 30, hay un deterioro de cerca de uno por ciento anual de nuestra VO2 o capacidad aeróbica. Los pulmones se vuelven menos elásticos y, al aceptar menos aire, transfieren menos oxígeno a la sangre. El músculo del corazón y los vasos sanguíneos se engrosan y se vuelven rígidos, lo que se traduce en que a cada latido del corazón se bombee menos sangre. Las arterias, estrechas y faltas de elasticidad, hacen que el corazón trabaje más para llevar sangre del pecho a la cabeza, los brazos y las piernas. Como el corazón impulsa la sangre a fuerza, la presión arterial tiende a subir.

Todo lo anterior es común y no significa pérdida de salud, siempre y cuando no le sumemos una vida sedentaria. La inactividad aumenta las posibilidades de que la capa de grasa empiece a adherirse a la pared de las arterias, provocando arteroesclerosis e hipertensión crónica, que pueden conducir a infartos cardíacos o derrames cerebrales. La combinación de arteroesclerosis, hipertensión, infarto cardíaco y derrame cerebral es responsable de la mitad de los problemas de discapacidad, tanto en hombres como en mujeres.

¡Hay que hacerlo! ¡Permanezcamos vigorosos y aeróbicamente activos!

“Tal vez el camino más directo a una mente en forma sea a través de un cuerpo en forma”,^[3] dice Jane Brody reportera del *New York Times*. Todos los expertos en el cerebro confirmarán que la actividad física contribuye más a la salud del cerebro que los costosos juegos de computadora para ejercicio cerebral que están tan de moda actualmente. (Aunque el Dr. Michael Hewitt, en Canyon Ranch, sugiere que la práctica de ambos puede ser la mejor estrategia.)

Obviamente, el ejercicio aeróbico ayuda al cerebro pues reduce el riesgo de infartos y derrames. Pero también mejora las funciones cognitivas puesto que hace más lenta la retracción de la corteza frontal del cerebro, asociada con la edad, que es donde se realizan las “funciones ejecutivas”, como razonar y resolver problemas.

En 2007, en una nota del *New York Times*, la Dra. Sandra Aamodt, escritora independiente de ciencia y ex jefa de edición de *Nature Neuroscience* (*Neurociencia natural*) y el Dr. Sam Wang, profesor adjunto de neurociencia en la Universidad de Princeton, escribieron: “El ejercicio provoca la liberación de factores de crecimiento, proteínas que aumentan el número de conexiones entre las neuronas y el nacimiento de neuronas en el hipocampo”, que es la sede de la memoria y donde se inicia la enfermedad de Alzheimer. Los informes muestran que, para mediados de siglo, la cifra de norteamericanos mayores que padezcan Alzheimer rondará los 50 millones. En tanto que la investigación sigue su curso para evitar o posponer la enfermedad, los científicos saben que, como dice Jane Brody:

“Las personas que hacen ejercicio con regularidad en la edad mediana tienen 30 por ciento menos posibilidades de presentar Alzheimer a partir de los 70 años. Incluso en los que empiezan a hacer ejercicio de 60 años en adelante, el riesgo de demencia se reduce a la mitad.”^[4]

El deterioro de la función cognitiva se considera desde hace tiempo como parte “característica” del envejecimiento, pero no es normal. La nueva ciencia del cerebro demuestra que los adultos mayores que se han mantenido en forma y siguen haciendo ejercicio tienen un buen funcionamiento cerebral.

Ya mencioné antes la manera en que el ejercicio aeróbico libera endorfinas, sustancias químicas del cerebro que alivian dolor, mejoran el sistema inmunológico, reducen el estrés y confieren una sensación de bienestar. Hay quienes con sólo 10 minutos de ejercicio moderado experimentan descarga de endorfinas; otros pueden requerir 30 minutos. El efecto suele conocerse como “pico endorfinico”, y constituye la razón de que la actividad física aparezca cada vez más dentro de las prescripciones en el tratamiento de depresión y ansiedad; hermoso efecto colateral del ejercicio que motiva a muchos de nosotros a seguirlo haciendo.

¿Qué hay del ejercicio con levantamiento de pesas para los mayores de 50?

Levantar peso, o entrenamiento de resistencia, como se le suele llamar, es magnífico para los mayores de 50, ¡incluso esencial! Aunque no aumenta la capacidad de resistencia como los *aerobics*, sí mantiene o aumenta las dimensiones y fortaleza de nuestros músculos, lo cual es importante a cualquier edad.

Por un lado, incrementar la masa muscular ayuda a bajar de peso porque los músculos son el tejido activo del cuerpo. Determinan la tasa de metabolismo basal (o en reposo), tasa a la que el cuerpo quema energía calórica. El tejido muscular convierte el cuerpo en una máquina de quemar calorías, incluso en estado de reposo.

Tendemos a subir de peso al envejecer porque tendemos a menor actividad física pero seguimos comiendo lo mismo de siempre. También se debe al hecho de que perdemos, en promedio, de tres a cinco por ciento de tejido muscular cada década, después de los 30 años. Lo anterior significa que al llegar a los 75, nuestro metabolismo en reposo (metabolismo basal) se habrá abatido cerca de 10 por ciento (a menos que, como es natural, nos volvamos suficientemente activos para mantener nuestros músculos). En ambos casos debemos ser conscientes de consumir menos calorías (pero más ricas en nutrientes).

He aquí un ejemplo impresionante de lo que puede suceder: quien consume sólo cien calorías más de las que quema a diario, puede esperar un aumento de 25 kilos en cinco años. Para eliminar esa grasa, hay que quemarla como fuente de energía. Es decir, si las calorías ingeridas son menos de las que se queman como energía, la energía adicional necesaria provendrá de la grasa acumulada. En resumen: las actividades aeróbicas o de quema de grasa ayudarán a bajar de peso en tanto que aumentarán la tasa del metabolismo en reposo, por medio de levantamiento de pesas o ejercicio de resistencia para que se mantenga la masa muscular. De acuerdo con investigaciones que se realizaron en la Universidad de Tufts con personas de entre 50 y 72 años, la masa muscular puede aumentar en más de 200 por ciento, gracias al ejercicio.

El entrenamiento con pesas y tus huesos

Levantar pesas o hacer entrenamiento de resistencia con ligas o tubos de resistencia elástica, no sólo mantiene o aumenta la masa muscular, sino que mejora la fortaleza de los huesos, lo que a su vez reduce el riesgo de osteopenia y osteoporosis, pérdida de densidad mineral de los huesos.

El estudio Tufts, que consignó aumento de masa muscular en personas mayores por medio de entrenamiento de resistencia, informó que la masa ósea puede aumentar de manera similar. Lo anterior es importante, dado que la osteopenia y su condición más avanzada, la osteoporosis, nos exponen a mayor riesgo de fracturas, en especial de cadera, muñeca, tobillo y columna. Cada año se registran más de 250 000 fracturas de cadera en los Estados Unidos, 80 por ciento de ellas en mujeres, y entre 10 y 15 por ciento en personas mayores. Estas fracturas pueden conducir a la muerte. Otro punto que cobra gran importancia con la edad es que los músculos fuertes pueden restarle estrés a las articulaciones.

El entrenamiento con pesas y tu cerebro

Los investigadores de Columbia Británica descubrieron que las mujeres que hacían ejercicio con pesas una o dos horas a la semana tenían mejor función cognitiva que las que practicaban únicamente ejercicios de equilibrio y tono muscular. Después de un año, las mujeres que levantaron pesas obtuvieron resultados más altos en su habilidad para tomar decisiones, resolver conflictos y mantener la concentración.^[5] Como explica el Dr. Michael Hewitt, director de investigación de ciencias del ejercicio en Canyon Ranch Health Resort (Centro Vacacional de Salud Canyon Ranch): “Verse mejor y ser más fuerte es una maravilla, pero funcionar mejor prolonga la vida.”

Algunas especificaciones sobre cómo entrenar con pesas

Si prefieren rutinas breves, se puede trabajar una serie de músculos por día (digamos, la parte superior del cuerpo) y centrarse en otros diferentes al día siguiente (en este ejemplo, en la parte inferior del cuerpo). O en vez de repartir las rutinas de pesas en varios días, puede hacerse una rutina de todo el cuerpo tres veces por semana, dos veces resulta también benéfico.

Para que los músculos se fortalezcan hay que tensarlos lo suficiente como para provocar sobrecarga o fatiga celular, tras lo cual requieren 48 horas para recuperarse. Por ese motivo nunca deben trabajarse los mismos músculos en días consecutivos. Sin embargo, dada la naturaleza de los músculos abdominales, se pueden trabajar diario.

Recomiendo hacer dos series de entre doce y quince repeticiones de cada grupo muscular: abdomen, pecho, hombros, espalda, brazos, piernas, etcétera. (En el Apéndice II aparece un cuadro de grupos musculares). Quien requiera usar pesas ligeras por falta de control en la presión arterial o por salud en las articulaciones, puede compensarlo haciendo más repeticiones.

Mantener fuertes los músculos cuádriceps (al frente de los muslos) resulta de importancia en esta etapa porque son los que usamos (con los de los glúteos) para levantarnos de una silla y subirnos o bajarnos de un coche. Pero los músculos van en pares: los cuádriceps (al frente de los muslos) y los tendones isquiotibiales (en la parte trasera), por ejemplo; los tríceps (parte trasera del brazo) y los bíceps (parte frontal del brazo). Para contar con un cuerpo menos propenso a lesiones, es importante ejercitar ambos grupos en igual medida. Cuando levantamos pesas para fortalecer los bíceps, debemos trabajar también los tríceps. Ejercitar los extensos músculos cuádriceps debe equilibrarse ejercitando los tendones isquiotibiales, etcétera.

Postura

Es fundamental, más que nada ahora, prestarle atención especial a la postura mientras se hace ejercicio. Con una postura incorrecta corremos mayor riesgo de lesiones que

cuando éramos jóvenes. Por ello, constituye una buena inversión dedicarle cierto tiempo a trabajar con un instructor profesional certificado; no con uno del tipo uno-dos, duro-duro, sino con alguien que tenga conocimiento del cuerpo en edad avanzada y sepa qué cuidar y cuándo corregir. Asegúrense de que además de ser un entrenador certificado, su instructor tenga una personalidad compatible con ustedes.

Clave 3: Programa de ejercicio de tres pasos

Para los que cuentan con muy poco tiempo, incluí un programa breve de ejercicio de tres pasos, que se llama Clave 3 (véanse Figuras 1-3), que creó el Dr. Michael Hewitt, quien, como ya dije, es director de investigación de ciencias del ejercicio de Centro Vacacional de Salud Canyon Ranch. Estos tres ejercicios, que se hacen sosteniendo mancuernas en la mano (sentadillas contra la pared, pecho y la serie de un solo brazo) harán que trabaje entre el 80 y 85 por ciento de la masa muscular.

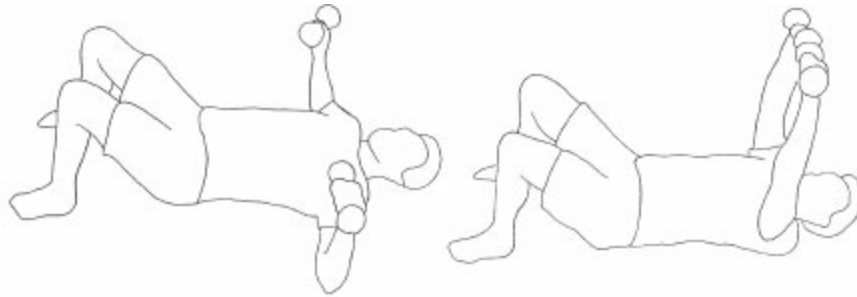


Figura 1. Flexiones al pecho: acuéstense boca arriba con las rodillas dobladas. Sostengan las mancuernas a los lados, con los codos doblados y a la altura del hombro, y júntenlas sobre el pecho. KAREN WTLIE

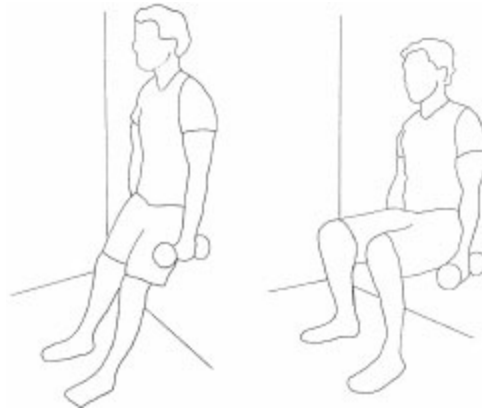


Figura 2. Sentadillas contra la pared: con los pies separados a lo ancho de la cadera, sostengan las mancuernas con los brazos caídos a los lados y bajen en una sentadilla hasta que la cadera llegue al nivel de las rodillas. No debajo de las rodillas. Los pies deben quedar a suficiente distancia de la pared de manera que al hacer la sentadilla las rodillas no queden por delante de los dedos de los pies. KAREN WYLIE

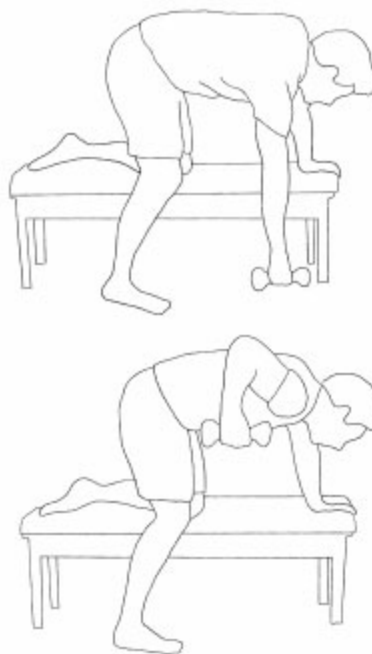


Figura 3. Series de un solo brazo: coloquen una rodilla y una mano sobre una banca o silla. Flexionen la pierna que toca el suelo. Sostengan la pesa con el mismo brazo y dejen que cuelgue hasta abajo. Luego suban el codo acercándolo al costado y bájenlo lentamente. Mantengan la espalda recta. Piensen que serruchan un gran tronco mientras suben y bajan el codo. Mantengan el codo cerca del cuerpo. Exhalen al subir. Inhalen al bajar.

KAREN WYLIE

El Dr. Hewitt dice que, una vez que se domina, se pueden hacer dos series de ejercicios Clave 3 en cerca de diez minutos.[\[6\]](#)

Si es fácil y rápido, ¿hay alguna razón para no hacerlo?

Ejercicios de equilibrio y parte central

“Sin ejercicio habitual de constitución de músculos”, dice Scott McCredie en su libro *Balance: In Search of the Lost Sense (Equilibrio: En busca del sentido perdido)*, “el nivel de fuerza se pierde entre un doce y catorce por ciento por década, a partir de los 60 en hombres y de los 50 en mujeres”.[\[7\]](#) Esta pérdida de masa y tono muscular, sobre todo en las piernas, caderas y tronco, ejerce un efecto directo sobre el equilibrio.

Cada año sufre una caída una de cada tres personas mayor de 65. Como dije antes, esto puede conducir tanto a fracturas que incapaciten como a desenlaces fatales. La razón por la que nos caemos más al ir envejeciendo es que tenemos mayores probabilidades de perder el equilibrio. En realidad, al igual que la pérdida muscular, la pérdida de equilibrio es natural y empieza muy lentamente, desde la temprana edad de veinte años. Al envejecer, surgen varios cambios fisiológicos en el oído interno, las plantas de los pies y la vista que amenazan nuestro sentido del equilibrio. Lo más importante radica en que procesamos estas señales con mayor lentitud y menos precisión que cuando éramos jóvenes. No estoy segura cuál de ellas (o quizá todas) sea la

responsable en mi caso, pero el equilibrio en definitiva constituye mi talón de Aquiles. Una de las razones por la que trato de mantener fuertes mis músculos es para compensar lo anterior.

Hago también ejercicios diseñados específicamente para mejorar el equilibrio. Siempre que puedo, como cuando me lavo los dientes, me peino o espero en una fila, practico parándome en un pie. En casa, para imponerme un reto mayor, me paro en un solo pie con los ojos cerrados. Una vez al día camino unos doce pasos colocando un pie directamente adelante del otro, como si caminara en una barra. El equilibrio puede mejorarse tanto como los músculos y la capacidad aeróbica.

Hay ciertos medicamentos o sus combinaciones que pueden provocar mareo. Si enfrentamos problemas de equilibrio hay que acudir al médico o al farmacéutico para que revise todos nuestros medicamentos (incluso los que se venden sin receta), para que defina si allí existe un factor determinante.

La terapeuta física Karen Perz nos aconseja: “Cuando alguien carece de equilibrio es preferible que se sostenga de uno, en vez de que uno lo sostenga. Hay que ofrecerle el codo y no la mano”.[\[8\]](#)

El yoga y el tai chi, artes marciales chinas en las que se realizan series de movimientos lentos, fluidos y de pie, resultan excelentes para el equilibrio. Lo mismo sucede con ejercicios de la parte central del cuerpo y con pilates, que se pueden practicar cada vez en mayor número de gimnasios. El entrenamiento de la parte central del cuerpo abarca ejercicios de pie en diversas superficies que se mueven. Además de estimular la adaptación en los centros de equilibrio del sistema nervioso central, estos ejercicios generan deliberadamente inestabilidad que apela a los músculos estabilizadores de menor dimensión, como los glúteos medios (en la cadera) y los vastos mediales oblicuos (en la rodilla), y a ciertos músculos pequeños de la espalda y los hombros que suelen no trabajarse.

Terapiafísica

Una mañana desperté sin poder levantar el brazo derecho por encima de la altura del pecho. Una terapeuta física me explicó que por dormir de lado había agravado un problema preexistente del manguito rotador, y que la lesión requeriría seis meses de terapia manual. Después de eso tuve una contractura en la espalda, que me recordó lo que decía mi amiga Bette Davis: “Envejecer no es para princesas.”

La terapia quiropráctica, cuando la lleva a cabo un profesional, puede ofrecer alivio rápido a través de la manipulación de las articulaciones. Para muchas personas constituye un salvavidas. Sin embargo, con un terapeuta talentoso y adiestrado, la terapia física puede llegar a las causas subyacentes de nuestros problemas por medio de un trabajo profundo a nivel de sistemas muscular, esquelético y nervioso. El o la terapeuta se valen de sus manos y brazos para aplicar una presión sostenida donde se han endurecido los músculos hasta quedar como piedras, en vez de mullidos. Esto hace que el nudo se relaje y que aumente la circulación en el área. Con frecuencia, el nudo se

produce por falta de movilidad en las articulaciones y/o los músculos, tendones y ligamentos relacionados, motivo por el cual los terapeutas trabajan con todos los sistemas.

Cuando buscamos un terapeuta manual debemos fijarnos en tres letras ECO (especialista clínico ortopédico) o ECD (especialista clínico deportivo), después del nombre de la persona.

El terapeuta nos ayudará a entender las causas subyacentes de nuestro problema: la debilidad de qué músculo y la inmovilidad de cuál articulación nos llevó a terapia, y qué ejercicios necesitamos para sanar. Tratar la causa del problema suele ser mucho más efectivo que tratar los síntomas. Los honorarios de múltiples terapeutas se pueden cubrir a través de un seguro médico.

Por mi parte, en la terapia manual, supe que mi postura había contribuido al dolor de espalda, cuello y hombros. La leve redondez de mis hombros (que empezó, como en muchas mujeres, en la adolescencia) fue empeorando poco a poco. Los pequeños músculos de la espalda que jalan los hombros hacia atrás se habían debilitado, provocando presión sobre el cuello y los propios hombros. Ponerle remedio tras años de descuido resulta difícil, y corregir la postura cuesta mucho trabajo al principio, o por lo menos así fue para mí. Pero con la práctica se ha vuelto casi natural. Mi terapeuta dice que los músculos se reeducan en un promedio de seis semanas. Ahora verifico todo el tiempo para estar segura de que cuando me siento frente a la computadora, en el cine, en un restaurante o adentro del coche, mantenga una buena postura.

Flexibilidad

El último punto que quiero cubrir, en cuanto a estar en buena forma física, en el Tercer acto, es la importancia de mantener la flexibilidad de nuestros músculos, tendones y ligamentos. La flexibilidad nos puede proteger de lesiones, independientemente de la edad, pero constituye un aspecto fundamental cuando todas esas partes del cuerpo empiezan a perder movilidad y a endurecerse. Lo mejor es estirar *después* de hacer ejercicio, sosteniendo cada estiramiento por lo menos veinte segundos. Eso es lo que tarda el músculo en relajarse por completo y soltar. El yoga puede ser una manera excelente de conservar la flexibilidad, aunque hay que empezar con un ejercicio suave, lo mismo que con pilates y tai chi.

PILATES

El objetivo del método pilates es desarrollar movimiento controlado a partir de un centro fuerte; se logra por medio de una serie de aparatos que guían y entrenan el cuerpo. Cada elemento tiene un repertorio de ejercicios y la mayoría se relaciona con entrenamiento de resistencia, ya que se usan resortes para conferir resistencia adicional.

TAI CHI

El arte antiguo del tai chi se vale de movimientos suaves y fluidos para reducir el estrés, mejorar el

equilibrio y contribuir a una serie de diversas condiciones de salud. Cada postura fluye rítmicamente hacia la otra, sin pausa, para garantizar que el cuerpo esté en movimiento constante. Los movimientos se coordinan con la respiración para inducir un sentido de paz interior. La concentración que requiere el tai chi nos fuerza a vivir el momento presente, dejando de lado pensamientos conflictivos.

Consejos para caminar

Caminar puede servir para bajar de peso tanto como correr. He aquí una comparación. Digamos que se trata de una mujer de 60 años y 65 kilos y medio. Si corre 30 minutos a cinco millas por hora, quema cerca de 285 calorías. Si camina 30 minutos a cuatro millas por hora, quema 165 calorías en plano, 225 calorías en una pendiente leve y 360 con una inclinación de diez por ciento. ¡No subestimen el poder de una caminata vigorosa!

La postura es clave: los hombros deben ir hacia atrás y hacia abajo, la cabeza en alto y directamente sobre el cuello. Hay que mirar de frente (para anticipar obstáculos) y hacer movimientos largos y suaves con los brazos balanceándolos en libertad y asegurándose de respirar bien.

Se deben usar zapatos cómodos y deportivos que respiren, con suela flexible, acojinada, que absorba el impacto. Cada pie encuentra su zapato adecuado.

Hay que calentar unos cuantos minutos antes de empezar la caminata.

Traten de usar palos para caminar. Contribuyen al equilibrio, quitan un poco de peso de las articulaciones y nos motivan a usar más grupos musculares de modo que se queman más calorías. Los mejores tienen punta de goma y tirantes para la muñeca. (Véase leki.com, bde1.com o anwa.us para mayor información sobre palos para caminar, que a veces se conocen como de “caminata nórdica”).

Ejercicio por aquí y por allá

No son sólo los 30 o 40 minutos de ejercicio moderado diario lo que mantendrá nuestra salud. Lo que hacemos, por aquí y por allá, durante unas quince horas del día en que andamos caminando tiene la misma importancia.

Los psicólogos se han sorprendido ante el rápido incremento de la obesidad en los países desarrollados. ¿Cómo es posible?, se preguntan, que esto suceda cuando el porcentaje de personas que lleva a cabo una actividad diaria moderada se ha mantenido relativamente estable. Este fenómeno ha llevado a los científicos a definir un nuevo riesgo de salud llamado *fisiología de la inactividad*. Actualmente se cree que, incluso quienes dedican entre 30 y 40 minutos diarios a hacer ejercicio, si pasan el resto del día en posición sedentaria, tienen riesgo de salud. Y no es ningún secreto que muchos de nosotros pasamos demasiado tiempo sentados. Nos sentamos en el coche o en el autobús para ir a trabajar; al llegar nos sentamos en el escritorio, y de regreso a casa nos sentamos frente a la televisión. Un adulto promedio pasa 9.3 horas de su tiempo despierto; es decir, 61 por ciento, sentado. Los científicos empiezan a creer que bastaría con levantarse y caminar unos cuantos pasos para mitigar los efectos nocivos de esta

inactividad.

En los aeropuertos prefiero caminar en vez de subirme a la banda, como también subir las escaleras en vez de usar la escalera eléctrica, pero cuando tengo que subirme, camino en vez de quedarme pasivamente parada. Estas pequeñas decisiones realmente pueden contribuir a convertirse en una persona físicamente más activa.

Interocepción: el significado profundo de la conciencia del cuerpo

Estoy convencida de que en esta etapa de la vida “meternos” a nuestro cuerpo tiene menos relación con el sentido de la pregunta “¿cómo me veo?”, aunque sí forme parte. Pero también puede haber un efecto psíquico en la actividad física.

Muchas de nosotras, en mayor o menor medida, nos hemos distanciado de nuestro cuerpo. Esta falta de conexión suele incrementarse con la edad. Quizá nos digamos: “¿Por qué atender mi cuerpo ahora?, si tengo que atender a mis hijos. Ya pasaron los tiempos de tratar de ser atractiva para alguien más”. Esa indiferencia se presenta en especial en personas que fueron maltratadas o que sufren obesidad, pero no se limita a ellas. Podemos dejar de sentir nuestros músculos, el latido del corazón o la respiración dentro del cuerpo. Es obvio que somos conscientes de estos procesos, pero puede ser únicamente a nivel superficial, incorpóreo.

Mi amiga Joan Halifax, maestra zen, me retó a considerar un significado más profundo de la conciencia del cuerpo.

Creemos que la mente se encuentra entre un oído y otro, y que es la expresión del cerebro. Pero la neurociencia demuestra que la mente no habita únicamente la cabeza, sino que se encuentra en todo el cuerpo, suministrando información a todo el organismo.

Cuando nos distanciamos del cuerpo, nuestros pensamientos se vuelven *incorpóreos*.

Yo sé lo que se siente. Durante años padecí anorexia y bulimia. Los adictos a la comida, en general, son personas inevitablemente incorpóreas. En la época en que empecé mi negocio de ejercicio no estaba trabajando con mi adicción a la comida, pero tampoco estaba curada. Me parece que era el equivalente a un alcohólico seco (sustituyendo la comida por alcohol): se encuentra sobrio pero no se ha sumergido en un programa de doce pasos. El resultado fue que pasaba mucho tiempo viviendo en la casa de junto (incorpórea). Cuando vuelvo los ojos hacia esos años de constitución del negocio del ejercicio, me parece que buscaba de manera instintiva un modo de curarme, de regresar a mi cuerpo. Al descubrir que podía tener el control de mi cuerpo a través del ejercicio y de tal modo aprender a aceptar e incluso a amar mi cuerpo, di el primer paso para que eso sucediera.

Les pido, en este instante, que pongan sus dedos índice y medio muy juntos sobre la arteria que se encuentra de un lado de la garganta, bajo la mandíbula y hacia el oído, y sientan su pulso. En un momento les voy a pedir que dejen de leer, cierren los ojos y se sumerjan en su cuerpo. Cuando lo hagan, sean conscientes de su respiración, del subir y bajar del pecho, del pulso, de las sensaciones internas de su cuerpo, de lo que percibe la

piel, de sus glúteos en contacto con la silla, de las plantas de los pies. No se apresuren ni se olviden de respirar y, con la respiración, lleven el perdón a cada parte de su cuerpo, quizá porque no sea todo lo que desearían que fuera. Sonríale. Los ha acompañado todo este tiempo. Merece amor, respeto y atención. Cierren los ojos por un minuto y experimenten su cuerpo.

Suponiendo que lo hayan hecho, han estado presentes un instante en su cuerpo. Cuando adquiramos el hábito de conciencia del cuerpo por medio de meditación, atención, ejercicio deliberado o yoga, podremos cultivar lo que Joan Halifax llama nuestra “habilidad interoceptiva”, que es la capacidad de sentir o experimentar nuestro cuerpo, incluso su temperatura, de sentir hambre y deseo sexual, de estar en contacto con el intestino, los pulmones, el corazón, etcétera. Otra manera de decir lo mismo es que desarrollamos una imagen del estado interior de nuestro cuerpo. Lo que me parece más interesante es que la interocepción propicia la autoempatía. Empatía significa sentir el sufrimiento (o las emociones) de otros, ponerse en su lugar, lo cual conduce a la gentileza. No podemos sentir empatía por otros si no la tenemos hacia nosotros mismos. La autoempatía empieza con nuestra condición corpórea, con estar en nuestro cuerpo, músculos, células. Hay que amar y ser amables con nuestro cuerpo.

Dando otro paso adelante, Joan Halifax dice que en tanto que la empatía radica en los sentimientos hacia otros:

“La compasión significa sentir el sufrimiento ajeno pero con una aspiración responsable de transformar ese sufrimiento. La compasión es la cualidad mental más importante que se puede cultivar”.^[9]

La compasión es algo diferente a la lástima, que disfrazada de compasión devasta a la otra persona y a nosotros mismos. La compasión nos llena de energía a nosotros y a los demás. Activa un impulso para actuar hacia afuera. Constituye lo que veo como una bella secuencia: de una conciencia del cuerpo visceral, atenta, sin juicios, a la empatía con uno mismo, que al extenderse a los demás es compasión por ellos y luego la compasión universal, expresión compasiva sin límites, “todo incluido”. A mayor profundidad hacia adentro, más amplio panorama hacia afuera.

Mi propuesta de que se vuelvan físicamente activas y atentas a su cuerpo es también un llamado para que se hagan corpóreas y compasivas. Tienen tiempo, hoy más que nunca, para realizar este trabajo. Necesitan *hacerse tiempo* y desarrollar la interiorización para entrar a sí mismas, para sentir, aceptar, amar y estar presentes en su cuerpo.

En conclusión

Quien no ha tenido ni un solo día de actividad en toda su vida puede empezar hoy. El Estudio de la Fundación McArthur sobre Envejecimiento Exitoso concluyó que la actividad física resulta:

“Tal vez el único factor de importancia capital al que puede recurrir una persona mayor para conservar su salud... es el meollo del envejecimiento exitoso,

independientemente de otros factores”.[\[10\]](#)

No es demasiado tarde, pero cuanto antes mejor. Hay que levantarse y “hacerlo”. Y es probable que desde el inicio surja la motivación para continuar, al experimentar que uno se siente mucho mejor. Se llega en realidad a extrañar el ejercicio cuando por algún motivo es imposible hacerlo. Hoy es el momento.

No es demasiado tarde, pero mientras más rápido empecemos, mejor. Hay que levantarse y “proceder”. Y puede ser que, una vez que empecemos, tengamos motivación para continuar al percatarnos de que nos sentimos mejor. En realidad se llega a extrañar el ejercicio cuando no lo podemos hacer. Llegó el momento.

CAPÍTULO 7

Ahora más que nunca: somos lo que comemos

Si hubiera sabido que iba a vivir tanto, me hubiera cuidado mejor.

EUBIE BLAKE, PIANISTA DE JAZZ, A LOS 102 AÑOS

Mi doctor me dijo que ya no hiciera cenas íntimas para cuatro, a menos que convoque a otras tres personas.

ORSON WELLES

ASESORO A UNA MUJER DE 40 AÑOS, KELLY, QUE TUVO UNA VIDA difícil. Nos comunicamos por correo electrónico. Hace poco me escribió diciéndome que su dieta habitual consistía en: Kool-Aid, Doritos, *pizza* y cualquier alimento barato. Me sentí aterrada. Sin duda, su dieta “normal” es la misma que la de muchas personas, especialmente si carecen de recursos económicos. Le mandé algo de dinero y le dije que fuera a comprar pollo, brócoli y fruta fresca, y le expliqué cómo cocinar el pollo. Tras varios meses de nueva dieta me mandó este correo:

Mi situación hizo que me deprimiera, estaba sin trabajo, con problemas constantes. Parecía que, independientemente de lo que hiciera o intentara, nada funcionaba. Estaba aislada, enojada y deprimida. Después usted me escribió estas palabras mágicas: “Sálgase de su cabeza y métase a su cuerpo.” Me dijo que intentara comer alimentos saludables. Lo hice realmente sin ganas. Empecé a notar el cambio. Me empecé a sentir mejor. Luego logré, por fin, que me dieran vales de comida y pude comprar alimentos saludables. Antes de los vales de comida trataba de reservar dinero para comprar algo barato que me durara mucho. Estiraba cada billete, pero esa comida era espantosa.

Cuando empecé a correr y a comer bien, no sólo cambió la forma en que me siento físicamente, también mentalmente (y es mucho más que sólo eso). Cambió mi reacción ante las cosas. A veces me enoja pero no me quedo así. Tengo un estado mental fuerte y cada vez se fortalece más. Yo sé que tiene que ver algo con el hecho de que ya no como azúcar, colorantes, químicos, cosas artificiales de diferentes tipos, ni conservadores. Duermo mejor y me siento menos inquieta e hiperactiva.

Por caminar y por comer saludable, no desaparecerán de mi vida el

desempleo, el racismo, la discriminación, la pobreza, la violencia, el sistema ni otras cosas, pero le digo una cosa, hacer ejercicio y comer bien es como una armadura. Hace que me sienta más fuerte y más capaz de enfrentarme a todo lo difícil.

Digamos que envejecer es “cosa dura”, y en esta etapa, para mantener nuestro cuerpo (“nuestro contenedor”) lo más saludable y fuerte posible, necesitamos poner mayor atención a lo que comemos.

Cuando tenía diez u once años, en la mañana si iba a presentar algún examen desayunaba avena (no instantánea, creo que ni siquiera existía entonces, sino la tradicional, que tarda en cocinarse). Hasta el día de hoy sigo creyendo que obtuve buenos resultados en esos exámenes gracias a la avena, porque cuando se me olvidaba y comía cereales con azúcar no me iba muy bien. Me sentía ansiosa y nerviosa. Hay una razón que explica esto y pasaré a ella.

Al pasar los años, dejé de desayunar por completo porque siempre estaba siguiendo alguna dieta (o me encontraba entre la bulimia y la anorexia). Pasaban varios días (incluso semanas) sin que tomara agua o comiera nada verde ni tampoco fruta y jamás sentí que me afectara.

La mayoría de nosotras cometimos todo tipo de injusticias con nuestro cuerpo en años anteriores, con base en la ignorancia y un sentimiento de inmortalidad. Nuestro cuerpo era entonces joven y fuerte, de modo que más allá de los efectos inmediatos no percibíamos nada. En nuestro cuerpo, a nivel celular, la capacidad de descompensación y restructuración resultaba esencialmente equivalente. Nuestras células seguro sufrieron por lo que comíamos o no comíamos, pero nuestros mecanismos de restructuración entraban en funcionamiento de inmediato, como si viajáramos gratis.

Pero hacia la edad mediana nuestros procesos de autorrestructuración celular empiezan a volverse lentos y, al ir envejeciendo, lo que comemos determina mucho quiénes y cómo somos. En este momento, para bien o para mal, tendemos a percibirlo. Esto se debe a que con la edad disminuye la capacidad de nuestras células para utilizar nutrientes vitales y eliminar los desechos, con el fin de mantener nuestra fortaleza. Quedamos más expuestas a enfermedades. Sin duda, la velocidad de los procesos de deterioro varía en un amplio rango, dependiendo de la salud general de cada persona y de su exposición a toxinas externas como el humo de cigarro, la contaminación del aire, los insecticidas, una mala dieta, la radioactividad y los anestésicos, como también el exceso de estrés, el tiempo de exposición al sol y el consumo de alcohol, que en conjunto constituyen daños normales.

Este capítulo trata de la manera en que la calidad de lo que comemos y *la cantidad* ingerida pueden intervenir para que disminuya la velocidad de nuestro daño celular y mantengamos nuestra salud el mayor tiempo posible. Evitar las toxinas externas que acabo de mencionar resulta también muy importante, por lo que recomiendo releer esa lista.

Una dieta moderada con restricción de calorías es ahora especialmente adecuada para nosotras, y no sólo como estrategia para bajar de peso. De modo que traten de mantener su consumo de calorías dentro de un rango apropiado a su edad y a su nivel de actividad física. Según la Guía de Dieta para los Estados Unidos que publicaran los Departamentos de Agricultura y Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, una mujer sedentaria de más de 50 años debe consumir únicamente 1600 calorías diarias. Si tiene actividad moderada puede consumir 1800 calorías al día, y si es una persona activa, lo adecuado será entre 2000 y 2200 calorías diarias. Un hombre sedentario de más de 50 años puede ingerir 2000 calorías al día; el que tenga actividad moderada entre 2200 y 2400, y el hombre activo de 2400 a 2800. Mientras más calorías se quemen a través de la actividad, más calorías pueden consumirse manteniéndose en un rango seguro. El riesgo principal radica en mantener bajo control el consumo de calorías y cumplir con nuestros requisitos de nutrición. Lo anterior significa que todas las calorías cuentan y que deben provenir de alimentos nutritivos y frescos. No debemos desperdiciar nuestra ración diaria en consumos inadecuados, como refrescos o la clásica comida en restaurante, que puede ofrecernos un bajo valor nutricional y un alto contenido de azúcar, grasa y sodio. En estos días, el viejo dicho “Somos lo que comemos”, cobra un gran significado.

Cinco puntos clave que debemos cuidar

Los cinco puntos clave que debemos eliminar o reducir en el Tercer acto son:

AUMENTO DE AZÚCARES

En los Estados Unidos, actualmente se consume 50 por ciento más azúcar que en 1910. La industria azucarera produce hoy cerca de 65 kilos de azúcar por persona al año. Lo anterior constituye alrededor de 200 gramos diarios por cada mujer, hombre y niño. Un destacado estudio de Harvard señala que, además de carecer de nutrientes, el exceso de azúcar propicia obesidad, infartos cardíacos, diabetes y caries dentales; el estudio destaca en especial las bebidas con azúcar. La etiqueta puede especificar miel de maíz, dextrosa, maltosa, glucosa o azúcar inerte pero, queridas lectoras, ¡todo es azúcar! De manera que no hay que comer panecitos dulces y cereales en el desayuno. No hay que botanear dulces. Hay que eliminar los postres dulces. *Traten de consumir menos de 30 gramos de azúcar al día, pero no se preocupen por el azúcar de presencia natural en frutas, vegetales, leche y yogurt.*

GRASA

La grasa es un nutriente esencial. Si falta la cantidad suficiente de grasa, la piel se deteriora y surgen deficiencias vitamínicas. La grasa transporta las vitaminas A, D, E y K, y ayuda a digerir y absorber ciertos componentes vegetales importantes que combaten enfermedades y se llaman fitonutrientes (*phyton* quiere decir “planta” en griego). Entre

esas sustancias se cuentan los carotenoides, el licopeno y la luteína, que pueden ayudar a evitar inflamaciones, oxidación celular y trastornos como la degeneración macular (causa principal de ceguera en la vejez), cáncer y enfermedades cardíacas.

Para muchas personas el término “grasa saludable” parece una contradicción.

En el desarrollo de la ciencia se ha descubierto que existe un nivel mínimo de grasa que debemos comer para mantenernos con salud, pero es de suma importancia el tipo de grasa que elijamos comer.

La grasa es nuestra segunda fuente más importante de energía después de los carbohidratos, pero existen grasas buenas y grasas malas, y las malas son una bomba de tiempo potencial en nuestra dieta.

Grasas transgénicas

La grasa transgénica artificial (que en parte proviene de aceites hidrogenados) constituye, gramo por gramo, la grasa más peligrosa entre todos los alimentos. Su efecto es tanto elevar el colesterol LDL “malo”, como disminuir el colesterol HDL “bueno” en nuestra sangre. Por fortuna, la cantidad de esta grasa artificial que creó la industria de alimentos (como es barata reditúa grandes ganancias, ¡a expensas nuestras!) debe aparecer por ley en la etiqueta de los alimentos, por lo que la mayoría de los grandes fabricantes del ramo y los restauranteros importantes han dejado de usarla. De hecho, en California, en la ciudad de Nueva York y en otras jurisdicciones se ha prohibido mayoritariamente su uso en las comidas que se sirven en restaurantes. La cantidad de grasa transgénica que contienen los alimentos ha disminuido por lo menos en 50 por ciento desde la segunda mitad de 2004, pero aún se encuentra en algunas marcas de palomitas de maíz para microondas, comidas fritas, pays, galletas y productos de repostería. Revisen con cuidado la etiqueta (o pregunten en la panadería), para comprobar. *Su meta debe ser eliminar por completo de su dieta las grasas transgénicas. La carne de res y el queso contienen pequeñas cantidades de grasa transgénica de origen natural, que evitarán en gran medida si eligen carne y productos lácteos bajos en grasa.*

Grasas saturadas

Otras grasas “malas” son las saturadas; podemos reconocerlas porque son aquellas que permanecen sólidas a temperatura ambiente, como mantequilla, manteca de res y manteca vegetal, igual que la manteca vegetal que se hace con aceite de coco o de palma. La grasa saturada aumenta el nivel de colesterol “malo” (LDL) en la sangre y el riesgo de un ataque al corazón. Sin embargo, por mucho, no resulta tan dañina como la grasa transgénica ya que tiende a elevar el nivel de colesterol “bueno” (HDL). Eviten alimentos fritos, mantequilla, helados, quesos ricos en grasa, salsas con crema, carnes procesadas como salchichas, carnes frías, tocino, y carne roja. Por cierto, quienes pasamos de 50 años no tenemos que preocuparnos tanto por el colesterol, pues no

representa un riesgo tan alto en esta edad como para la gente más joven. *Reduzcan su consumo de grasas saturadas a menos de veinte gramos al día.*

Grasas buenas

No obstante, hay grasas buenas: las no saturadas, que son líquidas a temperatura ambiente. Proviene de aceites vegetales como el de oliva, soya, canola, maíz y girasol y proporcionan ácidos grasos esenciales. Los aceites vegetales característicos, entre ellos los que contienen las nueces y el frijol de soya, reducen el colesterol LDL y el riesgo de enfermedades cardíacas. La grasa del pescado proporciona ácidos grasos omega 3, que ayudan a protegernos de los ataques al corazón. Estos aceites realmente benéficos, también contienen calorías, de modo que no hay que abusar.

Las grasas buenas deben constituir entre el 20 y 25 por ciento de nuestras calorías diarias, y consumir esas calorías a partir de aderezos de ensalada de aceite y vinagre es mucho mejor que obtenerlas de la leche con dos por ciento de grasa, queso o carne.

SAL

El exceso de sodio es la causa principal de presión arterial alta y retención de agua. Sin duda, la presión alta es la causa principal de ataques al corazón y derrames. A nivel nacional, si se redujera a la mitad nuestro consumo de sodio, habría grandes probabilidades de que se salvaran por lo menos 100 000 de vidas al año. ¿Con eso basta?

La mayor parte del sodio que consumimos se encuentra en comidas empacadas y de restaurante, por lo que debemos revisar en las etiquetas con mucho cuidado los “Factores nutricionales” y evitar por completo los alimentos con alto contenido de sodio, o elegir versiones bajas en sodio. La norma gubernamental clasifica un alimento como “bajo en sodio” si contiene menos de 140 miligramos de sodio por porción. Las comidas de restaurante en general son muy abundantes y con frecuencia contienen gran cantidad de sodio (es posible que lo que comemos en un lugar como IHOP o McDonalds contenga entre tres y cuatro veces lo que deberíamos consumir en un día. *Traten de mantener su consumo diario de sodio por debajo de 2300 miligramos, idealmente, debajo de 1500. No agreguen sal a sus platillos.*

ALCOHOL

El exceso de alcohol interfiere con una nutrición sana de diversas maneras. Reduce el consumo de alimentos ricos en nutrientes y afecta el metabolismo y la absorción de nutrientes clave. De hecho, la desnutrición, muy poco común en los Estados Unidos por otras causas, se presenta en alcohólicos. El alcohol merma nuestros niveles de vitamina C, vitamina A, folato y tiamina de las vitaminas B, y de minerales tan básicos como hierro, calcio, magnesio y zinc. Más adelante, escribo sobre el daño que provoca la oxidación en las células. En fin, el alcohol en exceso es un oxidante muy potente, que causa estrés a los sistemas digestivo y hormonal, a los riñones y al hígado. Como resultado, los alcohólicos pueden sufrir dificultades gastrointestinales, desórdenes en el

sistema inmunológico, daños nerviosos y cerebrales, inflamación del corazón, osteoporosis y mala absorción de grasa, que produce deficiencias de las vitaminas solubles a la grasa (A, D, E y K), además de que una copa representa entre 100 y 400 calorías que no nutren.

Sin embargo, en cantidades moderadas (una copa diaria para las mujeres y dos para los hombres) el alcohol relaja conductos sanguíneos y eleva el nivel de colesterol bueno (HDL) en la sangre en cerca de cinco por ciento, lo que ayuda a proteger el corazón. Lo anterior aplica en especial a personas que hacen ejercicio, quizá porque también el ejercicio eleva el nivel de HDL. La clave radica en beber con moderación y *con* los alimentos. *Una copa equivale a: 0.148 litros de vino, 0.354 litros de cerveza o 0.44 litros de licor.*

Y NO FUMAR

Fumar es la principal causa de muerte que puede evitarse en los Estados Unidos. Fumar, o exponerse al humo del cigarro, daña casi todos los órganos del cuerpo. El consumo de cigarrillos causa 87 por ciento de las muertes por cáncer pulmonar. Provoca también muchos otros tipos de cáncer y problemas de salud. Entre ellos se cuentan enfermedades pulmonares, enfermedades del corazón y de los conductos sanguíneos, infarto y cataratas. Las mujeres que fuman presentan un mayor riesgo durante el embarazo y se exponen a que el bebé muera por síndrome de muerte en la cuna (SMELC). Quien fuma perjudica también a los demás, a los que respiran el humo *pasivamente* que pueden sufrir muchos de los problemas de los propios fumadores. *Dejar de fumar* reduce el riesgo de estos problemas. Mientras más pronto se abandone el hábito, mayor será el beneficio a la salud.

Además, fumar nos priva de nutrientes importantes. Constituye también un oxidante potente, que acelera el proceso de envejecimiento y provoca entrecruzamiento que se traduce en arrugas y endurecimiento de los conductos sanguíneos y de otros tejidos conectivos. En todos los estudios que he leído, fumar se cita como el hábito más peligroso para la salud.

Puntos esenciales que aumentar

Además de reducir o eliminar el consumo de estos cinco elementos destructivos, presento una serie de recomendaciones positivas: *aumentar el consumo de frutas, verduras y de granos integrales.*

Lo fundamental de nuestra dieta debe basarse en frutas, verduras, nueces, leguminosas —que incluyan lentejas, chícharos y frijoles—, granos integrales —arroz, café, bulgur y trigo negro—; y productos derivados de granos integrales —pan integral, cereales multigrano, de salvado, y de avena no instantánea.

Estos alimentos deben constituir entre *50 y 60 por ciento o más de nuestras calorías diarias*. No tenemos que volvernos vegetarianos, pero todos debemos tender hacia esa dirección.

Por desgracia, hay mucha gente que consume poca fruta y verdura, y los granos que consumen suelen provenir de harinas blancas. Esa es la receta para desarrollar muchas de las enfermedades gastrointestinales, del corazón, de la diabetes y quizá del cáncer, según coinciden las investigaciones científicas.

Cinco grupos de alimentos básicos

Estos cinco grupos de alimentos deben constituir nuestra nutrición básica: 1. panes y cereales; 2. frutas y verduras; 3. productos lácteos; 4. proteínas y 5. grasas saludables para el corazón. La clave está en incluir una cantidad adecuada de cada grupo al día.

PANES Y CEREALES

Esta categoría incluye todos los que sean de granos integrales (arroz, cebada, trigo quebrado, maíz), panes de granos integrales y cereales (avena no instantánea, salvado y galletas, pasta y tortillas de granos integrales). *Este grupo de alimentos debe constituir la fuente diaria básica de nuestra energía.*

A manera de aclaración, cuando hablo de granos integrales me refiero a los alimentos que contienen todo el germen y la fibra de los granos, no sólo el almidón. He aquí la razón de su importancia: los granos antes de refinarse contienen el cereal y el germen, con lo que proporcionan un amplio rango de nutrientes, como vitamina A y vitaminas B (tiamina, niacina, riboflavina y ácido pantoténico); minerales (calcio, magnesio, potasio, fósforo, sodio, selenio y hierro); proteínas, aceites esenciales y fitonutrientes, que incluyen antioxidantes (los cuales combaten los radicales libres), que demuestran favorecer la salud. Contienen también cantidades menores de sodio o azúcar y mucha fibra. No obstante, al refinar las harinas, los gérmenes ricos en nutrientes y las membranas de las células ricas en fibra se eliminan de los granos para usarse como alimento para el ganado.

Alimentos ricos en fibra

La fibra se encuentra en los granos integrales, frijoles, chícharos, semillas, nueces (de preferencia crudos y sin sal), lentejas, frutas y verduras frescas y semillas germinadas como el frijol de soya, el frijol mungo y la alfalfa, que se puede cultivar en casa. Además de su alto contenido en fibra, estos alimentos están llenos de vitaminas, minerales y fitonutrientes. Mayoritariamente, los alimentos que provienen de plantas resultan pequeñas fábricas de nutrientes. Cuando tales fitoquímicos se absorben en los tejidos de nuestro cuerpo, pueden mostrar propiedades que favorecen la salud. Muy pocas (incluyendo, quizá, a cada una de ustedes) consumimos suficientes alimentos ricos en fibra y, por tanto, suficiente fibra en la dieta.

No todas las fibras son lo mismo. Según la excelente *Nutrition Action Healthletter (Carta de Salud de Acciones para la Nutrición)*, la fibra soluble de la avena, de la cebada y de la fruta y la verdura fresca puede reducir el nivel de colesterol de una persona,

disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.[1] Por otro lado, la fibra indisoluble, como la del trigo integral (en especial la parte de cereal), no se descompone por efecto de las bacterias que habitan el intestino y ayuda a que funcione con regularidad. Todos los alimentos ricos en fibra se descomponen para formar glucosa con menor velocidad que los alimentos sencillos o refinados. Lo anterior significa que confieren más energía que prevalece durante un lapso mayor de tiempo en comparación con los granos refinados como pan blanco, arroz blanco o azúcares. Razón por la cual mi desayuno de avena me ayudaba a que me fuera bien en los exámenes cuando era pequeña. La fibra también es importante en la dieta para quienes desean perder peso, porque ayuda a que las comidas nos llenen más.[2]

Los carbohidratos sumamente refinados, como la harina blanca, resultan bajos en fibra, en tanto que el pan de trigo integral, el que contiene el germen de trigo y el cereal, tiene tres veces más fibra que el pan blanco. Las directrices para la Dieta de los Estados Unidos recomiendan entre 22 y 39 gramos de fibra diarios, según la necesidad calórica. Al ver que la mayoría de los alimentos de granos integrales contiene únicamente de dos a cuatro gramos por porción, nos damos cuenta de que para consumir suficiente fibra hay que ponerse a trabajar. Necesitamos consumir a diario múltiples alimentos ricos en fibras de plantas.

Etiquetas de los alimentos

Quizá piensen que están comprando pan de granos integrales cuando ven que el empaque dice “trigo integral” o “multigrano”, pero no necesariamente es así. Al comprar pan, harina para *hot cakes* u otros alimentos con base en granos, es necesario que, por ejemplo, “trigo integral” o “centeno integral” sea *el único grano que aparezca en la lista de ingredientes*. Cuando se encuentren la expresión “hecho de grano integral”, ese alimento no será cien por ciento de grano integral. No tiren el dinero comprando productos de “harina no decolorada pero refinada”. Y olvídense de los helados, yogurts, jugos e incluso agua que anuncia contenido de fibra, pues no se trata de la fibra real que adquirimos de los granos integrales, frijoles, frutas y verduras. No existen pruebas científicas contundentes en cuanto a que la mayoría de las versiones purificadas, procesadas, energetizadas de la fibra que se le aumenta a los alimentos, aporte los mismos beneficios.

Las etiquetas de los alimentos siempre muestran una lista de ingredientes en orden descendente de cantidad, de manera que si el azúcar o harina refinada y enriquecida aparecen en primer y segundo lugar como ingredientes, sabrán que ese alimento, cualquiera que sea, vale más evitarlo. También deben evitarse los productos que contienen aditivos tan cuestionables como los nitritos, la sacarina, el potasio acesulfame, los colorantes artificiales (como el Rojo 40 o el Amarillo 5) y conservadores sintéticos como BHA y BHT.

FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y verduras son una excelente fuente de fibra para nuestra dieta, deben

constituir el mayor porcentaje de donde obtenemos la energía diaria. Para tener la seguridad de que contamos con las vitaminas, minerales y nutrientes indispensables en esta etapa de la vida, los carbohidratos que consumimos no deben ser todos de color beige (es decir, que provengan de granos integrales, nueces, panes, etcétera).

Traten de comer entre cinco y diez porciones de frutas y vegetales frescos de diferentes colores todos los días. ¡No se asusten! Como señala Jane Brody, una porción consiste sólo en “media taza de verduras picadas o cocinadas, una taza de vegetales verdes frescos, media taza de frijoles cocidos secos o, si es inevitable, 0.177 l de jugo de vegetales”. ¿Por qué es tan importante el color? Porque las comidas con color suelen ser ricas en nutrientes. Los vegetales oscuros y con hojas, como col morada, espinaca y brócoli; las frutas de color púrpura profundo, como las moras y los arándanos, y las frutas y los vegetales color naranja se cuentan entre los más ricos en nutrientes y antioxidantes. Por su contenido de vitaminas C y E, de beta-caroteno y de selenio, estos alimentos son auténticos depredadores de los radicales libres. El beta-caroteno es un precursor de la vitamina A, fundamental para la salud de los ojos y la piel, que puede ayudar a combatir infecciones. Dado que las personas mayores no deben consumir suplementos de vitamina A, puesto que se acumulan en el hígado y pueden causar efectos tóxicos, resulta de especial importancia que ingieran gran cantidad de estos elementos. En un estudio se demostró que las mujeres que comen grandes cantidades de fruta y verdura se encuentran en menor riesgo de obesidad. Siempre y cuando no se cubran de mantequilla o de salsas y aderezos ricos en calorías, una gran cantidad de frutas y verduras en nuestra dieta diaria puede llenar el estómago y controlar el apetito, como también reducir el nivel de colesterol y combatir el estreñimiento

Comer por colores

Veán esta lista de colores y piensen cómo incluir por lo menos cuatro o cinco de estos alimentos (colores) en su dieta diaria personal. Observen por favor que los alimentos en sí son mucho mejores y contienen menos calorías que los jugos de fruta o que las verduras y las frutas secas.

ROJO: jitomate, toronja rosa, melón, pimienta roja, manzana roja, naranja, sangría, uva roja, cereza, pera roja, granada, frambuesa, fresa, cebolla morada, ruibarbo, betabel, rábano y rábano largo.

AZUL/PÚRPURA: uva morada, ciruela morada, ciruela pasa, arándano, mora, aceituna negra, berenjena, endivia belga morada, pimienta morado, salsifí negro.

AMARILLO/NARANJA: manzana amarilla, durazno, grosella espinosa, melón, zanahoria, higo amarillo, toronja, kiwi dorado, limón, mango, nectarina, naranja, papaya, durazno, pera amarilla, pèrsimo, piña, tangerina, melón amarillo, betabel amarillo, calabaza de castilla, calabazín, calabaza amarilla, papa, pimienta amarillo, nabo, calabaza amarilla de verano, tomate amarillo, calabaza amarilla de invierno.

VERDE: aguacate, manzana verde, uva verde, aceituna verde, melón verde, kiwi, lima, pera verde, alcachofa, arúgula, espárrago, col romanesca, brócoli, brócoli chino, col de Bruselas, col china, ejote, col verde, apio, chayote, pepino, endivia, col rizada, espinaca, acelga, hojas de mostaza, poro, lechuga, cebolla verde, angú, chícharo fresco, pimiento verde, holantao, chícharo dulce, berro, calabacita.

BLANCO: ajo, cebolla, chirivía, chalote, nabo, coliflor, jengibre, jícama, colinabo, champiñón, plátano, dátil, durazno y nectarina blanca, pera café.

PRODUCTOS DE SOYA: LÁCTEOS Y FORTIFICADOS EN CALCIO

La meta es consumir de una a tres tazas diarias de productos lácteos bajos en grasa o sin ella, puede ser leche, queso o yogurt. La leche descremada contiene más calcio en proporción con sus calorías que, por ejemplo, el yogurt. Al tracto intestinal en proceso de envejecimiento, le convienen los productos de leche fermentada o de soya (como yogurt o kéfir que contiene cultivos vivos en acción, lo que favorece la salud digestiva).

[\[3\]](#)

Quienes no consumen alimentos lácteos o de soya fortificados con calcio, u otros productos fortificados con calcio (como ciertos jugos de naranja y cereales), quizá no obtengan la cantidad adecuada de calcio, por lo cual deben consultar a su médico para que les recomiende un suplemento (tal vez alguno que contenga vitamina D). La absorción del calcio resulta de suma eficiencia en dosis de 500 miligramos o menos, tomados entre las comidas y en forma de citrato de calcio. El consumo diario máximo de calcio no debe exceder a los 2500 miligramos.

PROTEÍNAS

Cerca de quince por ciento de la suma total de calorías ingeridas debe provenir de las proteínas. Según los expertos en envejecimiento de la Universidad de Tufts, así como de otros centros de investigación prestigiados, las proteínas ayudan a que el sistema inmunológico de las personas mayores, que se ha debilitado, mejore. Reduce la pérdida inevitable de hueso y músculo que se presenta con la edad. Las proteínas permiten que nuestro cuerpo crezca y se restaure, en especial en lo que toca a músculo y hueso. En ausencia de una cantidad suficiente de proteínas, la salud de nuestros huesos, la función muscular, la fuerza, la masa muscular y la función inmunológica sufren daños.

Existen nueve aminoácidos esenciales que el cuerpo humano no produce, por lo que se deben obtener de los alimentos. Los productos de origen animal como carne magra, pollo, pescado y huevo, al igual que los productos lácteos y las fuentes vegetales como el frijol de soya y el tofu, contienen los nueve aminoácidos esenciales en la proporción que requerimos, y por ello se nombran “proteínas completas”. Muchos vegetales, granos, frijoles deshidratados y nueces, contienen proteína pero en proporción más baja que algunos aminoácidos esenciales, por lo que no se consideran proteínas completas. Por fortuna, una dieta mixta que contenga numerosas fuentes de proteína, proporciona las cantidades adecuadas de todos los aminoácidos esenciales.

Los hombres y mujeres mayores, en especial cuando se ponen a dieta, no consumen suficientes proteínas, cuya ingestión resulta importante. Esto aplica en especial a quienes sufren infecciones o están recuperándose de alguna cirugía, dado que las proteínas ayudan a combatir enfermedades y a sanar heridas. El Departamento de Agricultura y el Departamento de Salud y Servicios Humanos publicaron la recomendación de las Directrices de Dieta para los Estados Unidos, que afirma: “Es necesario consumir de 170 a 255 gramos de alimentos ricos en proteína, pues esa cantidad representa doce por ciento de nuestras calorías diarias”. Para personas no vegetarianas, carne, pollo, pescado, huevos y productos lácteos constituyen las principales fuentes de proteína. Hay que tratar de comer pescado sin freír entre dos y cuatro veces a la semana, como lo recomienda la Asociación Cardiológica de los Estados Unidos. De otro modo, si nuestro médico lo aprueba, debemos tomar suplementos omega 3 de ácidos grasos (de preferencia de aceite de pescado). Se empieza con una dosis diaria de 1000 miligramos de ácidos grasos omega 3, que incluyen EPA (ácido eicosapentaenóico) y DHA (ácido docosaexaenóico). Los vegetarianos deben consumir sus ácidos grasos omega 3 en nueces, semilla molida de linaza, aceite de linaza o de canola. Cuando se toman suplementos de ácidos grasos omega 3, aumenta en nuestro cuerpo la necesidad de vitamina E, antioxidante importante, por lo que hay que agregar una dosis pequeña de vitamina E.

Para los vegetarianos, el tofu, que se elabora de frijol de soya, constituye una fuente excelente y de alta calidad de proteínas completas; el aceite de soya es sumamente saludable y alto en calcio, bajo en calorías y carbohidratos, y sin colesterol. Las legumbres como garbanzo, frijol negro, alubia, lenteja, haba y otros frijoles secos y maduros, contienen una buena cantidad de proteínas, pero es necesario combinarlos con un grano para que sumen el equivalente a una proteína animal o de soya de alta calidad.

Vitaminas y minerales

Las vitaminas, a diferencia de las proteínas, los carbohidratos y las grasas, no constituyen una fuente de energía: son más bien catalizadores de reacciones bioquímicas que ocurren en el cuerpo. Ya que el cuerpo humano no produce vitaminas, debemos consumir alimentos que nos las proporcionen, o tomar suplementos vitamínicos.

Al igual que las vitaminas, los minerales se requieren para múltiples funciones del cuerpo, en especial para generar bloques de tejido, y regular los procesos metabólicos. La buena salud y el crecimiento necesitan diferentes tipos de minerales, algunos en cantidades mayores y otros, que se conocen como oligoelementos, en dosis mínimas. Los minerales indispensables en cantidades mayores son calcio, potasio, sodio, magnesio y fósforo. Entre los oligoelementos se cuentan: hierro, cobre, zinc, manganeso, cromo, selenio, vanadio y molibdeno.

Si consumiéramos las cantidades de frutas, verduras y otros alimentos ricos en nutrientes que se recomiendan, quizá no necesitaríamos la mayoría de los suplementos de vitaminas y minerales. Las Directrices de Dieta para los Estados Unidos aconsejan

que nuestras vitaminas y minerales provengan directamente de los alimentos, dado que ahí se encuentran más de novecientas sustancias de manera natural (como fibra, carotenoides, flavonoides, polifenoles, antosianinas, isoflavonas, resveratrol e inhibidores de la proteasa, así como los fitonutrientes descritos anteriormente), que nos pueden proteger de problemas crónicos de salud.

La mayoría de nosotras no lleva una dieta sana, y al perder apetito con la edad nos puede resultar difícil consumir una cantidad suficiente de alimentos que nos proporcione los nutrientes necesarios. Además, gran parte de las frutas y verduras que se venden en los supermercados se transportan desde lejos y se almacenan antes de ponerlas a la venta. La distancia entre el campo y la mesa se traduce en pérdida de nutrientes por lo que, en algunos casos, tal vez necesitemos tomar suplementos multivitamínicos o minerales y consumir ciertos productos fortificados.

Las vitaminas se dividen entre solubles al agua y solubles a la grasa. Las solubles al agua (de la familia C y B) no se almacenan en el cuerpo, por lo que debemos consumir a diario alimentos que nos las proporcionen. Las vitaminas solubles a la grasa (A, D, E y K) se almacenan en los tejidos grasos, y el cuerpo las absorbe y las usa siempre y cuando consumamos una cantidad adecuada de grasa.

Muchas personas mayores, debido a que no consumen suficiente proteína y a que no se absorbe bien, sufren de deficiencia de B12 que produce anemia y problemas neurológicos. Las directrices de dieta recomiendan que las personas mayores de 50 años ingieran alimentos a los que se les aumentó vitamina B12, como cereales fortificados. O que tomen suplementos de vitamina B12 en su forma cristalina.

A los 80 años, 35 por ciento de hombres y mujeres sufren desgaste de la mucosa intestinal, lo que hace descender los niveles de secreción de ácidos, así como la absorción de ácido fólico, hierro, calcio, y vitaminas B6 y B12. Para compensar lo anterior, hay que consumir ácido fólico incorporando a la dieta diaria hojas vegetales crudas, levadura y frutas, con un suplemento de ácido fólico de 400 microgramos.

VITAMINA A

El hígado, los aceites de pescado, los huevos y la leche entera constituyen fuentes de vitamina A, pero su mejor fuente —que carece de colesterol y de grasa saturada— son las zanahorias, los camotes y las hojas vegetales verde oscuro. Las plantas en realidad no contienen en sí vitamina A, pero son precursores de carotenoide que el cuerpo puede convertir en vitamina A. Dicha vitamina es importante para la vista y para fortalecer el sistema inmunológico, *pero no debemos tomar suplementos que contengan vitamina A como tal, pues se puede acumular en el hígado hasta alcanzar un nivel tóxico; cualquier dosis de beta-caroteno y de otros carotenoides no representa ningún riesgo.*

VITAMINA D

Nuestro cuerpo necesita vitamina D para absorber el calcio de los alimentos, fortalecer los huesos y evitar fracturas. Las investigaciones recientes demuestran que 50 por ciento de las mujeres que pasan de los 50 años en los Estados Unidos presentan deficiencia de

vitamina D, cuestión peligrosa por diversas razones.

Estamos diseñados para que el sol nos proporcione vitamina D. Todos los que viven al Norte de una línea que se traza entre Los Ángeles y Atlanta con seguridad no reciben suficiente vitamina D proveniente de la luz solar, durante la mayor parte del año. El estilo de vida con los cambios modernos, entre los que se cuentan más actividades bajo techo y el uso de filtros solares, ha reducido o eliminado la exposición al sol de mucha gente, en especial de los mayores, lo que ha originado una deficiencia sin precedente de vitamina D, raquitismo y fracturas de huesos tanto en niños como en adultos. Al problema de la falta de exposición al sol, se agrega que muy pocos alimentos constituyen una fuente de vitamina D. No es posible obtener la dosis adecuada de la comida, por tanto, requerimos un suplemento, en especial porque se sabe que una prolongada exposición al sol (fuente normal y principal de vitamina D) se asocia al cáncer en la piel.

La mala salud de los huesos no es la única consecuencia de la falta de vitamina D. Hay pruebas que empiezan a indicar que la vitamina D puede ser importante para las células de todos los órganos del cuerpo, y que su deficiencia puede contribuir a múltiples enfermedades, desde un resfriado común, hasta influenza y cáncer, además de hipertensión, diabetes dependiente de insulina y también diversos tipos de esclerosis.

¿Qué dosis de vitamina D es suficiente? Caben dudas, puesto que no hay decisión por parte de los científicos.

Los alimentos con vitamina D son la leche fortificada y las especies de pescado marino con grasa (como el salmón y la caballa), yemas de huevo, hígado y aceite de hígado de pescado. Resulta difícil derivar suficiente vitamina D de la fuente alimentaria únicamente, de modo que las personas menores de 70 años deben tomar suplementos diarios de *por lo menos* 600 unidades. Para los que pasan de 70, se recomiendan 800 unidades diarias, con un límite superior seguro de hasta 4000 unidades. Para que *cada quien* sepa qué tanta vitamina D necesita, hay que hacerse un análisis de sangre donde aparezcan los niveles de esta vitamina. Se recomiendan niveles en la sangre de por lo menos 32 a 40 nanogramos por mililitro o más. Al elegir un suplemento hay que buscar vitamina D3 (colecalfiferol) y no D2 (ergocalciferol). En general la vitamina D forma parte de los suplementos de calcio.

CALCIO

Las fuentes de calcio son: productos lácteos, brócoli, col verde y acelgas, igual que los alimentos fortificados con calcio, como el jugo de naranja, la leche de soya, los cereales para desayuno y el tofu. Suponiendo que nuestra dieta nos proporcione 700 miligramos de calcio diario (raro en la mayoría de nosotras), los doctores recomiendan que para ayudar a proteger nuestros huesos, debemos completar esa cantidad con 500 miligramos de calcio. Las nuevas directrices del Instituto de Medicina recomiendan un total de 1200 miligramos de calcio para mujeres de 51 años y mayores, y para hombres de 72 años en adelante. El exceso de calcio puede producir cálculos en el riñón y enfermedades cardíacas, por lo que el instituto recomienda como límite superior seguro para hombres y mujeres mayores de 51 años, 2000 miligramos. Los suplementos de calcio deben

tomarse junto con 800 a 1000 IU de vitamina D (o más) para favorecer su absorción, reducir la pérdida de hueso y prevenir fracturas. (Más información sobre el calcio en el Apéndice IV).

Antes pensaba que la vitamina E, la vitamina C y el selenio eran los mejores suplementos antioxidantes. ¡Qué error! De hecho, no existen ensayos clínicos bien controlados que demuestren que sea bueno complementar nuestra dieta con vitamina E o con selenio... y tal vez resulte nocivo.

VITAMINA C

La vitamina C es un antioxidante importante que sintetiza el colágeno, ayuda a mejorar la absorción del hierro y desempeña un papel fundamental en los sistemas hormonal y nervioso. La dosis diaria recomendada es de 75 miligramos para mujeres adultas y 90 miligramos para hombres. Cuando una persona consume en sus alimentos 120 miligramos al día, absorbe entre 80 y 90 por ciento. Al aumentar la ingestión de suplementos de vitamina C se reduce su absorción. No existen pruebas de que personas mayores necesiten grandes dosis y todos debemos evitar cantidades que excedan a los 2000 miligramos diarios, pues la sobredosis puede presentar diarrea, náusea, calambres abdominales y hemorragias nasales.

Esta vitamina se encuentra en los siguientes alimentos: cítricos, durazno, fresa, pimienta, brócoli, coles de Bruselas, papaya, colinabo, mango, piña, kiwi, coliflor, col, col rizada, papa, espárragos y frambuesas.

Los suplementos tanto de vitaminas como de minerales (salvo el calcio) deben ingerirse con las comidas. Así, nuestro sistema los absorberá con mayor eficiencia y se digerirán fácilmente.

Agua

El agua constituye el mayor elemento de los que forman el cuerpo humano y representa dos terceras partes de nuestro peso. Se requiere para todas las funciones: del proceso digestivo a la regulación de la temperatura y del transporte de nutrientes a la eliminación de desechos corporales. Beneficia la función mental, la energía aeróbica, la resistencia, la capacidad de trabajo físico, al corazón y al intestino. Muchos hombres y mujeres mayores padecen estreñimiento, casi siempre a consecuencia de no beber suficiente agua. Tomar cantidades muy pequeñas de agua aumenta también el riesgo de los dolorosos cálculos renales.

Hay que beber muchos líquidos. Los informes más recientes de la Academia Nacional de Ciencia consignan que la mayoría de los adultos, a causa de la sed, consumen suficientes fluidos a partir de una combinación de alimentos como frutas, verduras y granos (de los cuales obtenemos cerca de la tercera parte del agua necesaria) y de bebidas, por lo que no es necesario referirnos a una cantidad en especial. Aunque los científicos no han hecho una recomendación específica en cuanto al agua, concluyen que las personas mayores pueden experimentar abatimiento de la sed. Consideran que un

consumo adecuado diario es de nueve vasos para mujeres mayores de 50, y trece para hombres. Lo anterior incluye *todas las bebidas* que se consumen: agua, leche, jugo, café y té.

Reduzca o no nuestro apetito, ¡el agua nos beneficia! No obstante, existen muchas pruebas de que comer alimentos como frutas, verduras y sopas (naturalmente bajas en calorías y con base de caldo) *sí* disminuye el apetito, con lo que se reducen las cantidades que ingerimos en las comidas y el consumo general de calorías. De modo que a quienes quieren bajar de peso les conviene comer fruta (por ejemplo una manzana o algunas bayas) o una ensalada o sopa de verduras con caldo antes de la comida para disminuir el apetito. También pueden transformarse las comidas en sopas o ensaladas aumentando vegetales o caldo. Así se logra llenarse más con menos calorías; existen estudios que demuestran que de esa manera nos ahorramos cien calorías, con lo que se puede evitar subir varios kilos en un año.

Necesitamos aprender a que nuestras comidas sean más reducidas y a consumir refrigerios. Nuestro nivel de azúcar en la sangre tiende a bajar a ciertas horas del día. Para evitar llevarnos a la boca la galleta o la dona más cercana para satisfacer nuestro antojo y evitar sentir mareo, siempre debemos consumir un desayuno y una comida balanceados, que idealmente constituyan entre la cuarta y la tercera parte de nuestras necesidades calóricas diarias. También hay que tener a la mano refrigerios para media mañana y media tarde como uvas rojas, una manzana, un trozo de queso bajo en grasas, yogurt, algunas nueces o pasas sin sal. El sabor de las manzanas varía muchísimo, por lo que hay que probar diferentes tipos hasta encontrar el que más nos guste. Mis favoritas son: honeycrisp, stayman, gala y fuji. Los alimentos que se han cultivado a nivel local y en su estación, y que se cosechan cuando están maduros tienen más sabor y nutrientes, por lo que se disfrutan más y resultan muy sanos. Al elegirlos ahorramos recursos naturales y ayudamos a la conservación del ambiente. Cuando salgo de casa me llevo algunos refrigerios llenadores y sabrosos. El azúcar natural de las frutas y sus proteínas hacen que suba mi nivel de azúcar en la sangre, que mi hambre se mitigue de una manera natural y me dan energía sin el impacto del azúcar refinada y su consiguiente baja súbita.

Cuándo comer

Es buena idea repartir nuestras comidas, calorías y nutrientes en partes iguales durante el día. De este modo, se llena de combustible el cuerpo y mejora la absorción de nutrientes (en especial de proteínas) junto con la concentración; se estabilizan los niveles de azúcar en la sangre, el carácter, la energía y se abate el antojo. Para la mayoría lo anterior significa: ¡No dejen de desayunar! Existen estudios donde se demuestra que las personas que consumen más alimentos en las primeras horas del día terminan por consumir menos calorías en general y viceversa; es decir, que quienes comen más en las horas avanzadas del día tienden a consumir una mayor cantidad general de calorías. De acuerdo con los estudios, lo anterior podría explicar por qué la gente que no desayuna suele ser más gorda. Un beneficio adicional es que la gente que desayuna absorbe más nutrientes

esenciales que la que no, como también los que bajan de peso y se mantienen jamás dejan de desayunar. Cuando uno no se alimenta correctamente durante el día, tenderá más a comer demasiado en horas tardías y a elegir impulsivamente alimentos poco saludables. Así que hagan un desayuno bueno y balanceado, lo mismo que la comida, cuenten con refrigerios saludables para comer en medio y cenén únicamente un ligero refrigerio... por lo menos tres horas antes de irse a dormir. No consuman refrigerios después de la cena si lo pueden evitar, pero si resulta indispensable, elijan algo ligero como un té de hierbas, una porción de vegetales o fruta, una taza de yogurt o de chocolate caliente preparado con leche descremada o de soya.

Va el último consejo: jamás vayan a un restaurante o a comprar alimentos con hambre. Cómanse una manzana y tomen un vaso de agua antes de hacerlo y siempre vayan al supermercado con una lista para no caer en los pasillos de la comida rica en grasa.

En el Apéndice IV aparecen más consejos y sugerencias para llevar una dieta sana.

CAPÍTULO 8

Nosotras y nuestro cerebro: usarlo o perderlo

(Ante la pregunta del Espantapájaros, el mago responde) —No lo necesitas. Tú aprendes algo diario. Los bebés tienen cerebro, pero no saben nada. La experiencia es lo único que lleva al conocimiento y mientras más vivas en la Tierra, más experiencia acumularás.

El Mago de Oz

ESTABA INVITADA A UN PROGRAMA DE TELEVISIÓN PARA SER entrevistada con motivo del Primer Día Anual del Ejercicio en el Mundo, celebrado en Atlanta. Tenía 72 entonces y sentía sobre mis hombros una responsabilidad gigante. ¿Y si el evento fracasa? Llevaba noches sin dormir, preocupada por todo lo que podía salir mal. Iba a medio camino hacia Culver City para la entrevista cuando llamé a mi oficina para que me dieran la dirección del estudio, hasta entonces descubrí que no era ahí. Yo ya tendría que estar en Burbank, justo en la dirección opuesta, adentro del valle, después de subir y bajar la montaña. ¡Yo ya sabía que era en Burbank! ¡Me lo dijeron en la oficina varias veces! ¿Por qué me dirigí hacia el otro lado? Porque se me olvidó, esa es la razón.

Ese mismo día me senté sobre mis lentes y los rompí; se me olvidó el nombre del doctor que iba a ver en la tarde y, para colmo, perdí mi tarjeta Master Card. No me había metido a investigar mucho sobre el cerebro para este libro, pero hubiera jurado que estaba empezando con Alzheimer, aunque tenía la seguridad de que todos estos errores eran producto del estrés en un cerebro que envejecía.

Cuando era más joven quizá lo hubiera manejado bastante bien. La falta de sueño me hubiera hecho ir en dirección opuesta incluso a los 30, pero tal vez hubiera recordado el nombre del doctor, sin perder la tarjeta de crédito y entonces no usaba lentes. Llevaba un tiempo estresada, y sabía que el estrés provoca que las glándulas produzcan gran cantidad de cortisol, que bloquea los efectos del hipocampo del cerebro, en donde se almacenan y se retiran datos de la memoria. Las neuronas que transmiten los mensajes se destruyen. ¡Podía jurar que sentía desaparecer mis neuronas minuto a minuto!

Es de esperar que cometiera un error tras otro. Ya que pasó el estresante Día del Ejercicio (por cierto con gran éxito) y volví a mi propio ejercicio y a dormir bien, esos problemas dejaron de presentarse. Seguramente volverán. Pero ya que he aprendido a mantener sano mi cerebro hago un esfuerzo propositivo para reducir al mínimo el estrés de mi vida con ejercicio y meditación. Si no por otra razón, tal vez el deseo de proteger el cerebro las motive a ustedes a hacer lo mismo. (Véase Apéndice V “Guía para una meditación consciente”.)

El estrés no constituye el único factor nocivo para el cerebro. Está también la hipertensión, las enfermedades cardíacas, la diabetes, el colesterol alto, los mini derrames, la exposición a toxinas ambientales, el uso opcional de drogas, llevar una dieta poco saludable y la inactividad. Los que tenemos predisposición genética a enfermedades cardíacas y a colesterol alto, por ejemplo, si elegimos un estilo de vida más sano que incluya ejercicio con el cuerpo y la mente, haremos mucho para mejorar nuestra función cognitiva. Dicho término significa pensar, razonar, recordar, procesar lo que vemos y sentimos, planear y enviar señales a nuestras extremidades.

La buena noticia es que se ha comprobado con imágenes clínicas que el cerebro tiene una amplia reserva de plasticidad. Es capaz de adaptarse y de reorganizarse, de adquirir nuevas habilidades, absorber nuevos datos y cambiar sus circuitos en respuesta a las demandas cognitivas que se le presentan. Aún más, cuando disminuyen ciertas funciones cognitivas, como el razonamiento inductivo, la orientación espacial y la memoria a corto plazo, se pueden recuperar con adiestramiento.

Al envejecer se reduce el volumen de nuestro cerebro, pero hay partes más susceptibles que otras a la pérdida de volumen. El Dr. Robert Butler, del Centro Internacional de Longevidad me enseñó que existen muchos caminos para procesar el pensamiento:

Los circuitos de nuestro cerebro se interconectan de muchísimas maneras, lo cual da por resultado lo que los neurólogos denominan “redundancia neuronal”. Hay sistemas de respaldo; es decir, cuando uno falla hay otro listo para ayudarlo a llevar la carga.

Al romperse algunas redes neuronales, el cerebro busca nuevas redes. Si la función cognitiva se ha dado en ciertas regiones, digamos del lóbulo frontal izquierdo, y se presenta algún daño, el lóbulo frontal derecho puede entrar en acción para ayudar a su vecino. En casos de derrame cerebral, por ejemplo, otras partes del cerebro asumen las funciones de recuperación a favor de las partes dañadas. Lo anterior se conoce como “reclutamiento compensatorio”. Constituye una espléndida noticia porque prueba la elasticidad y la adaptación del cerebro.

En tanto que los jóvenes usan un hemisferio cerebral para determinadas tareas funcionales (por ejemplo, la corteza frontal derecha), los viejos suelen usar ambos hemisferios para realizar la misma tarea. Sus procesos cognitivos tal vez sean más lentos, pero no significa que tengan daños funcionales. Hay personas que se aterrorizan porque le dicen a su hijo el nombre de su propio hermano, o al nieto el nombre del hijo, o porque no pueden pensar en algo que deberían saber muy bien (como el nombre de su hijastro) y lo ven como un signo de estar al borde del Alzheimer. Si eso les sucede, no se preocupen, cuestiones como olvidar los nombres no constituyen predictores de Alzheimer. Cuando olvido un nombre o suceso, en vez de fruncir el ceño y tratar de forzarme a recordarlo, lo dejo pasar y, casi siempre, me llega después. Cuando creo haber perdido algo, en vez de aterrorizarme reviso lo que hice y, con toda seguridad, aparece en la bolsa que llevé el día anterior, o en el asiento trasero del coche donde lo dejé dos días antes. He aprendido a relajar mi memoria. Lo recomiendo.

La tecnología de imágenes clínicas del cerebro, en palabras del Dr. George Vaillant,

director del Estudio Harvard de Desarrollo Adulto, nos muestra que:

El encogimiento de un cerebro normal no sólo constituye menos de lo que temíamos, sino que en realidad gran parte de lo que se pierde es una poda sensata.

Compara lo anterior con una habitación llena de objetos inútiles, con cosas que la han llenado con descuido a través de los años; pero llega el momento, con la edad, de limpiarla y elegir quedarnos únicamente con los objetos que más amamos y que más cosas representan para nosotros. La Dra. Denise Park, directora del Centro de Longevidad Vital de la Universidad de Texas, en Dallas, lo expresa de este modo:

Tal vez se pierdan algunos caballos de fuerza pero por otro lado se da una gran eficiencia con apoyo del conocimiento y la experiencia. Quizá ése sea el modelo Prius del envejecimiento cognitivo.[\[1\]](#)

El ejercicio y el cerebro

La ciencia ha demostrado que las personas mayores que se mantienen en forma y siguen haciendo ejercicio conservan el buen funcionamiento de su cerebro. Tal vez el entrenamiento cardiovascular sea una de las mejores actividades para mantener la salud del cerebro. Incluso las personas mayores que nunca han sido especialmente activas y que empiezan algún ejercicio moderado observan que mejora su funcionamiento cognitivo. Esto se debe a que el ejercicio físico hace que aumente un factor químico de crecimiento nervioso que propicia el aumento de las neuronas, estimula las conexiones entre ellas y ayuda a que funcione la memoria.

A causa del incremento actual en la obesidad y la inactividad en los Estados Unidos, es posible que perdamos, a nivel nacional, todo lo que se ganó en cuanto a salud en los últimos 50 años. Algunos economistas comentan que se podría perder en una sola generación. Resulta aterrador si consideramos, por ejemplo, que la falta de salud física se asocia con la demencia y la enfermedad de Alzheimer. Hay informes que consignan que, para mediados del siglo XXI, puede haber 50 millones de norteamericanos mayores con dicha enfermedad. Mientras continúan las investigaciones para prevenir o posponer el Alzheimer, los científicos ya saben que las personas de 60 en adelante pueden reducir el riesgo de Alzheimer (¡a la mitad!) haciendo ejercicio. Por eso cuando entreno no sólo pienso en mi cuerpo, sino también en mi cerebro. Quiero hacer todo lo que está en mis manos para darle mantenimiento, de manera que si llego a contarme entre los 50 millones de norteamericanos que padecerán Alzheimer, suceda cuando tenga yo 92 años o más, en vez de 82.

Retar al cerebro

La Dra. Denise Park dice que:

Si llevas una vida con un alto nivel de participación en actividades de nivel cognitivo demandante, tal vez eso retrase un poco el inicio del Alzheimer (retrasar, no cambiar). Incluso ya diagnosticado, se puede aplazar algunos años, prolongando la calidad de vida para beneficio propio, de la familia y del propio sistema institucional de salud.

Cuando se trata de la función cognitiva (o de la salud del cerebro), la escolaridad desempeña un papel importante. Esto se debe en parte a que los primeros años de escuela inciden de manera positiva en los circuitos cerebrales, y a que las personas con estudios tienden a dedicarse más a actividades mentalmente estimulantes como lectura, ajedrez y aprendizaje continuo. Los ingresos elevados y los tipos de trabajo con reto mental contribuyen también a mantener nuestra habilidad cognitiva.

La Dra. Park explicó en un seminario sobre longevidad: Las labores mejorarán el aspecto cognitivo si representan un reto continuo al sistema cognitivo, por medio de demandas constantes sobre la función ejecutiva, durante un lapso prolongado de tiempo, y si son relativamente nuevas para el individuo que lleva a cabo dichas labores. Igual que la persona que sufrió un derrame y que tiene que usar la otra mano para realizar tareas y crear una nueva red neuronal, es probable que al realizar tareas nuevas logremos lo mismo en términos de salud para el cerebro viejo. Por ejemplo, aprender a hacer colchas de retacería puede ser estimulante para alguien que nunca haya cosido. Para las expertas en ese ramo, sugiero aprender a tocar un instrumento musical o alguna otra actividad que signifique reto y diversión. Es fundamental seguir aprendiendo y adaptar nuevas secuencias de comportamientos complejos. Diviértanse e incursionen en un terreno nuevo que estimule ampliamente algunas nuevas redes neuronales.

Otro punto que la gente subestima son las singulares exigencias de las interacciones sociales. En una situación social resulta en realidad muy inadecuado no recordar el nombre de alguien, o lo que le dijeron a uno ayer ciertas personas sobre sus nietos, por lo que existe en verdad una demanda cognitiva importante. Yo pondría la interacción social como un elemento importante de estimulación. Para que crezca el aspecto cognitivo, hay que participar de manera productiva en actividades que demuestren una activación sostenida de la memoria de trabajo, el razonamiento y otras funciones cognitivas de alto nivel. Las anteriores son básicamente funciones de la corteza frontal (el área más flexible y plástica del cerebro). Pensemos en un hombre con tareas múltiples en su trabajo: atiende el teléfono, revisa la computadora, planea la próxima junta. Su actividad genera una función neuronal muy importante y me atrevería a decir que sus tareas productivas hacen que aumente el aspecto cognitivo, siempre y cuando el nivel de estrés no alcance un grado destructivo. La pareja que se conoce bien, que se sienta por ahí y pasa unas horas magníficas en la playa, conversando y contándose historias del

pasado, quizá no desarrolle mucho su aspecto cognitivo.

A continuación, incluyo algunos ejemplos de ejercicios cerebrales que pueden practicar:

- Aprendan algo nuevo: otra lengua, una afición, un instrumento musical.
- Conozcan gente diferente que los motive a conversar.
- Memoricen poemas.
- Aprendan una palabra nueva cada día.

Y, como lo he venido diciendo, realicen actividad física. Todo lo anterior se puede empezar con éxito en cualquier momento, incluso en la etapa avanzada de la vida.

Una cuestión más: la terapia de estrógenos, si se inicia poco antes o después de los 50 en las mujeres perimenopáusicas, puede beneficiar y proteger al cerebro. La sustitución de hormonas es un asunto muy controvertido, cuyos efectos varían de persona a persona, por lo que recomiendo consultar a un médico. No obstante, Cynthia Gorney publicó en la revista *New York Times*:

Hace que se reproduzcan las células, aumenta lo que se conoce como “plasticidad”, que es la habilidad del cerebro para cambiar y responder a estímulos. Genera dendritas y una serie de prolongaciones de las dendritas, salientes que emergen de los largos extremos de las células cerebrales, como las espinas en un árbol de moras, y se unen con otras neuronas para transmitir información de ida y de regreso. El adelgazamiento de esas prolongaciones es signo característico de Alzheimer.[\[2\]](#)

En el próximo capítulo les daré noticias excelentes e interesantes sobre el envejecimiento.

CAPÍTULO 9

Positividad: la buena noticia es que... ¡Estás envejeciendo!

De muchas maneras somos más felices en la vejez que en la juventud. Los jóvenes cosechan hierba mala. Los viejos cosechamos salvia.

WINSTON CHURCHILL

¿ADIVINEN QUÉ?, ¿PODEMOS ESPERAR UNA FELICIDAD MUCHO mayor a los 80 que la que vivimos a los 20! Da lo mismo ser hombre que mujer, casado que soltero, con trabajo o no, o que los hijos vivan en casa. En otras palabras, es independiente de los sucesos de la vida. Qué sorpresa, ¿no? Más que nada porque es un hecho que todo empieza a tirar hacia el Sur con la edad (por ejemplo glúteos, articulaciones, válvulas, piel, cabellera, ¡y círculos sociales!).

Sin embargo, una encuesta de Gallup que se realizó en 2008 arrojó este resultado luego de entrevistar a 340 000 estadounidenses de 80 a 85 años. El Dr. Arthur A. Stone, profesor de psicología de la Universidad de Nueva York en Stony Brook, que dirigió un estudio basado en la encuesta, no está seguro de porqué se da esta mejora en el bienestar. [1] ¿Será por cambios psicológicos? ¿Por alteraciones de la química cerebral o cambios endócrinos? Nadie sabe a ciencia cierta. Pero es una realidad que los entrevistados de entre 18 y 50 años tendían a sentirse más tristes, estresados y con mayor preocupación y enojo. Y de pronto, hacia los 50, la vida parece tomar un giro ascendente.

Así ha sido también mi experiencia personal, aunque fui más consciente de esto a los 60 que a los 50. Como dije en algún capítulo anterior, uno de mis principales rasgos de carácter cuando era joven era mi tendencia a la melancolía. Además, llevaba heridas profundas. Los diez años que pasé con Ted Turner (de los 52 a los 62) me enseñaron más sobre reírme y dejar ir casi todo lo que me sucedió antes. De hecho, les revelaré un secreto: no hubiera sido capaz de actuar con tanta gracia cuando representé a la suegra de Jennifer López en *Una suegra de cuidado*, si no hubiera vivido ese tiempo con Ted, donde aprendí a reírme de lo indignante y a ver que más allá, en la cima, puede haber algo entrañable.

Pero han pasado ya más de diez años desde que Ted y yo nos separamos (de mis 62 a mis 72 años) y sigo percatándome cuánto más positiva me he vuelto... incluso alegre. La mayoría de las cosas que me hubieran puesto contra la pared por ansiedad, o me hubieran mandado a la cama por depresión, hoy se me resbalan. Ya casi nada me estresa realmente. Bueno, ¡los hijos y los nietos pueden estresar todavía! Como dicen: “Uno es tan feliz como el menos feliz de sus hijos.” En mi caso no estoy ni un poco cerca de

cómo fui, y cuando llega el estrés, desaparece rápido.



Feliz con mi amiga Robin Morgan, en 2004. Me estaba entrevistando para la revista Ms.
FOTO POR CORTESÍA DE HAROLD DANIELS

El Dr. Ken Matheny, profesor del Departamento de Asesoría y Servicios Psicológicos de la Universidad Estatal de Georgia, que fundó en 1966, me dijo que una de las principales fuentes de información sobre las personas centenarias del país se encuentra en el Instituto de Geriátría de la Universidad de Georgia, en Athens:

Actualmente, existen alrededor de 56 000 norteamericanos centenarios, y cuando se estudia a estas personas se observa que, en general, dan testimonio de una felicidad mayor que la de una persona promedio. Resulta extraordinario, ¿no cree?

Es verdad, las personas mayores que entrevisté para este libro tienen algo impresionante en común: sentido del humor. Por ejemplo, Karl de 95 años. Cuando le pregunté su edad, me dijo: “No sé qué edad tengo, pero ya andaba yo por ahí cuando el Mar Muerto empezó a sentirse mal.”

Cuando a Cal Evans, de 104 años, le preguntó un reportero de Denver: “¿Ha vivido en Denver toda su vida?”, Cal se rió para responder: “Todavía no, hijito.”

Jeanne Louise Calment de Arles, francesa, tiene el récord de la persona que más ha vivido, nació en 1875 y murió a los 122 años con cuatro meses. Se cuenta de una broma que hizo a la edad de 119: “No tengo más que una arruga, en la que estoy sentada.” En una de las últimas fiestas de cumpleaños de Jeanne, un periodista dijo con voz muy

dudosa: “Muy bien, espero verla el próximo año”, a lo que ella respondió: “No veo por qué no, se ve usted muy sano”.

La sacerdotisa zen Joan Halifax y yo hablábamos de las diversas maneras en que nuestro cuerpo empieza a debilitarse.

—Sí —dijo a sus 65 años—, en algunos niveles ciertos aspectos de mi vida se reducen. Pero al reducirse hay algo más que se expande y siempre parece existir esa compensación.

—Dame un ejemplo —le pedí.

—Bueno, mi sentido del humor ha crecido. Mi fortaleza ha crecido. Mi tolerancia y mi paciencia han crecido. Mi amor a la gente, a mi trabajo y a la Tierra también han crecido. La gente más joven tiende a obsesionarse más con pequeños detalles, en tanto que los viejos sólo investigamos lo importante.



En el Centro Zen Upaya con Roshi Joan Halifax. TERI THOMSON RANDALL

—Sin desgastarse por lo que no vale la pena —le dije.

—Así es. Y del otro lado de la ecuación, me parece que el envejecimiento ha acabado con muchos de mis temores.

Algo similar compartió conmigo la escritora Erica Jong:

Ahora me siento más relajada —me comentó en una comida en su departamento de Nueva York, repleto de obras de arte. Soy mucho menos tensa. Sé que las cosas no son

personales. Si alguien critica algo que yo haya escrito, si alguien dice palabras agresivas en mi contra, lo considero gracioso y relativo a quien lo dice, no a mí. No había logrado eso antes. Después de *Fear of Flying* (*Miedo a volar*), casi quedé seca y dejé de escribir, a causa de la crueldad de las agresiones.

En una junta durante el desayuno en Ann Arbor, Michigan, le comenté a la Dra. Marion Perlmutter sobre mi sensación personal y creciente de paz y desapego:

Me molesta incluso usar la palabra “desapego”, porque puede interpretarse como desinterés cuando, de hecho, me interesa casi todo igual que siempre.

La Dra. Perlmutter, que trabaja en el Departamento de Psicología en la Universidad de Michigan, me respondió:

Lo entiendo. Como científica, no sólo sé mucho más del cerebro, sino que también aprecio más todo *lo que no conozco*. Tal vez sea eso: la apreciación de las limitaciones de nuestro conocimiento es lo que nos hace desapegarnos un poco y quizá nos mueva hacia algo espiritual. Saber que uno no sabe algo es el primer paso hacia saberlo. Pero creo que esa parte se comprende sólo en la etapa avanzada de la vida, y me parece que es lo que nos ayuda a desapegarnos.

El Dr. George Vaillant, director del Estudio Harvard de Desarrollo Adulto, descubrió que las personas mayores generan “defensas maduras”. De esa manera describe la habilidad de convertir los limones en limonada y las colinas en montañas.[\[2\]](#)

La Dra. Laura Carstensen, directora fundadora del Centro de Stanford de Longevidad, dice que aunque existen algunas personas mayores que no presentan “efecto de positividad” en absoluto, y algunas jóvenes que sí lo tienen. En general la positividad constituye un cambio de desarrollo importante, una forma de abordar la vida que se expresa a través de sentido del humor, gratitud, perdón, alegría, creatividad y flexibilidad.

Las metas cambian al pasar los años. Existen muchos “qué pasa si” en la vida de la gente más joven, mientras que nosotras estamos armadas con una gran capacidad retrospectiva (eso ya lo viví).

La Dra. Perlmutter declara que la positividad puede ser producto de:

La acumulación de perspectiva. La primera vez que algo sucede, como una pérdida financiera, por ejemplo, representa algo terrible. Pero luego de ver que se dan ciclos de algo similar, se adquiere una perspectiva por la que se sabe que no se trata del fin del mundo. Es sólo un nuevo cambio que pasará.

Todos estos psicólogos parecen concordar en que el panorama de la vida de “esto también pasará” resulta difícil de aceptar para los jóvenes (y también para un buen número en la mediana edad), pero mucho menos para los que viven el Tercer acto.

En el transcurso de una junta en Atlanta, el Dr. Matheny me dijo:

La vida le demuestra a uno que si sobrevivió antes, sobrevivirá de nuevo. Y

como ya no se compite igual que en el pasado, no existe tanta hipervigilancia, hay más aceptación a que las cosas se desarrollen, sucedan. No tiene una capacidad de oponerse a todas las fuerzas que surgen, a cada problemita que tiene. Así que aprender a aceptar y, creo que también a acomodar y ajustar, se vuelve tan importante como el dominio, puesto que no se pueden dominar muchas cosas. Es como las artes marciales (cuando llega una fuerza no debe uno oponerse, sino tratar de guiarla). Creo que algo de eso es lo que ocurre con la edad.

La Dra. Carstensen coincide:

Las personas mayores tienden a saber lo que quieren y necesitan para hacer su vida más rica y profunda, y son capaces de descartar lo que ya no necesitan.

Somos menos vulnerables a que nos desplacen sucesos externos. Cuando la gente es muy joven tiene ante sí un futuro largo y nebuloso y cualquier información resulta útil, aunque no se requiera de inmediato. Es muy informativo saber dónde está escondido el tigre detrás de la maleza. Pero cuando uno ya lo sabe, no tiene que regresar a la maleza una y otra vez. No se necesita invertir tanto tiempo en prepararse, es algo conocido. De modo que mientras el futuro se acorta, uno diferencia qué información es importante para sus metas y cuál no, porque las metas resultan más claras. Sabe uno en qué se enfoca, qué es importante y qué no, separa el trigo de la paja, por así decirlo. Lo que es importante para nuestra meta lo aprende uno rápido y suelta lo demás. Le he dedicado por lo menos 30 años a investigar la psicología del envejecimiento, y mis resultados apuntan de manera consistente a que, en términos de emociones, los mejores años vienen con la edad... La gente mayor, vista como grupo, sufre menos depresiones, ansiedad, y abuso de sustancias que su contraparte más joven. En la vida cotidiana experimenta menos emociones negativas, pero la misma cantidad de emociones positivas que los de 20 y 30 (personas a las que se consideran como estereotipo de la felicidad).

[\[3\]](#)

Carstensen señala también que las personas en esta etapa de la vida tienen menos capacidad para guardar rencor, y que asumen con cuidado sus conflictos, lo que los hace buenos meditadores y facilitadores.

Muchos psicólogos han identificado la positividad del envejecimiento. Según John Gabrieli, profesor de neurociencia cognitiva del Instituto Tecnológico de Massachusetts: “Cuando la gente envejece, parece estar dispuesta a aceptar cuestiones que en años anteriores les parecían incómodas y desconcertantes.”

La traición, por ejemplo, es muy difícil de aceptar en la juventud. Pero el Dr. Gabrieli considera que las personas de edad avanzada tienen más capacidad para ver las cosas desde la perspectiva de la otra persona, por lo que algunas acciones no les parecen traición. Y dice: “Abre el camino para ser armónico con la situación desde la perspectiva

de él o sentirse menos alterada desde la perspectiva de ella.”

A esto le llama “desapego compasivo”, que no significa carecer de interés o de certidumbre. Significa que en los resultados no interviene la agenda personal ni el ego acumulado. Es decir, que con la edad resultamos más confiables, nos parece más fácil ver todos los aspectos y aconsejar con lo que sale de nuestro corazón y no de nuestro ego.

Cuando empecé a informarme sobre la “positividad” que parece surgir con la edad, la empecé a sentir cada vez más parecida a la sabiduría. Los expertos en este ramo nunca se han puesto de acuerdo en lo que constituye la sabiduría ni en si nos hacemos más sabios con la edad, pero entre las descripciones que se han hecho y que resuenan en mi mente se cuentan:

- La habilidad de salirse de uno mismo y evaluar situaciones problemáticas a través de la reflexión serena.
- La habilidad de controlar nuestras emociones.
- Saber lo que no es esencial y soltarlo. El filósofo y psicólogo William James observó: “El arte de ser sabio es el arte de saber qué pasar por alto.”
- La voluntad de aceptar la incertidumbre.

Aunque conozco gente joven que posee algunas o todas esas cualidades, no puedo dejar de pensar que esos atributos tienden a emerger conforme envejecemos y adquirimos más experiencia. Mary Katherine Bateson dice: “La experiencia no hace sabia a la gente. Es la reflexión sobre la experiencia lo que nos hace sabios.”

Muchas de nosotras no nos damos tiempo para reflexionar, sino que la edad es la que nos da el tiempo para hacerlo. Al llevar a cabo una revisión de la vida, nos vemos forzadas a reflexionar sobre nuestras experiencias, lo que me parece que puede ayudar a conducirnos a la sabiduría.

Le pregunté al Dr. Matheny por qué pensaba que la gente mayor se ajusta y se adapta a los cambios de edad con sentido del humor, en tanto que los demás no. Le pregunté si será posible mejorar en ese aspecto, si antes no era así nuestro carácter. Me respondió:

Mire, muchísima gente sufre cuando envejece, de modo que no estoy juzgando a nadie. Estoy seguro de que ser positivo no depende nada más de la fuerza de voluntad. En otras palabras, existe toda una historia de experiencias condicionantes que la gente acumula en la infancia y a lo largo de toda su vida. De modo que sería cruel afirmar que tendríamos que ser capaces de ser positivos. Pero creo que es a lo que podemos llegar si queremos, y al parecer muchos individuos centenarios lo han logrado.

Después de escuchar a todos estos expertos, me percaté de que soy capaz de experimentar “positividad”, en parte porque soy mayor. Pero también he trabajado en este aspecto. La revisión de mi vida me ayudó mucho. Hay algo maravilloso en el autoexamen: mirar, dedicarle suficiente tiempo y energía,

interés y apertura mental a entender nuestra trayectoria y lo que nos hizo quienes somos actualmente. El siguiente paso es asumir la responsabilidad de eso, poseerlo. El ejercicio físico, que libera endorfinas de bienestar, ayuda a la positividad igual que, en mi caso, la meditación.

Hablé sobre esto con el Dr. Matheny. Me dijo:

Es algo parecido a, digamos, lo que en la tradición budista se designa como “el testigo”. Quizá todos tuvimos una experiencia en la que soñábamos muy alterados y que terminó casi como si unos padres amorosos que forman parte de nosotros llegaran y dijeran: “No te preocupes, es sólo un sueño. Al rato despiertas.” Esa voz, esa parte de nosotros sumamente sabia a la que Jung le llama “el alma”, es un depósito de sabiduría que va más allá de la conciencia y ahí los viejos llevan ventaja. Una meta clave de la meditación consciente es permitirnos cobrar más conciencia de lo que hacemos mientras lo hacemos, y no sólo del hecho en sí. Nos observamos y quizá dejemos de representar nuestros papeles, atrapados en nuestra tragedia y en nuestro condicionamiento, sin pensar más que en lo que hicimos después de eso. Siempre estamos representando papeles importantes para nosotros. Pero si no prestamos atención, se nos puede olvidar quiénes somos y convertirnos en actores. Y si el papel no funciona bien, quedamos sumamente tristes y estresados.

Pensé luego sobre cuántos papeles inconscientes representé en años anteriores de mi vida y cuánto estrés provocaron en mí y en otros. El estrés es en definitiva lo que queremos reducir durante el Tercer acto, donde, más que nunca, puede apoderarse de nuestro cuerpo y dañar incluso nuestro cerebro (como mencioné en el Capítulo 8). Me siento agradecida por haber descubierto la meditación a los 70 años. Sé que la meditación puede generar nuevos senderos neuronales en el cerebro, que nos ayuden a salir de la depresión y la ansiedad. La meditación es una anulación humana de las hormonas que producen estrés. Los invito a explorar la práctica de la meditación consciente. En el Apéndice V encontrarán una guía.

¿Adivinen qué se puede hacer también para generar nuevos senderos neuronales que nos conduzcan lejos de la amargura? ¡Sonrían! Sonreír, cambia el patrón de información que va de los músculos de nuestro cuerpo (en este caso de los músculos en torno a la boca y los ojos) al cerebro. Ejerce un fuerte impacto sobre nuestra salud y bienestar tanto a corto como a largo plazo. El Dr. Norman Cousins piensa que se curó a sí mismo de cáncer en los huesos y otras enfermedades viendo películas cómicas, riéndose y sonriendo, con lo que movilizó sus endorfinas y las claves de sanación de su sistema inmunológico, como las células T, los linfocitos, leucocitos y fagocitos, para que entraran en acción a combatir la enfermedad.

Para este libro entrevisté a Rachel Lehman de 104 años. Ella habló de crear una “epidemia de amor” sonriéndole a todos los que se aparecían en su camino, en especial a los amargados. Con esta idea en mente, empecé experimentando con una sonrisa. Partí

del yoga. Esbozaba una ligera sonrisa (tipo Mona Lisa) al hacer las posiciones. Trataba de mantener la sonrisa mientras meditaba, lo cual, sin duda me hizo sentir mejor, más ligera. Aunque no sintiera deseos de sonreír, dibujaba una sonrisa en mi rostro que me hacía sentir bien. Descubrí algo similar con los efectos de una buena postura. Cuando empujo mis hombros hacia atrás y me aseguro de llevar la cabeza en alto sobre el cuello, sin que sobresalga hacia adelante, me siento más fuerte y con más energía. Y, lo mismo que con la sonrisa, también me veo mejor.

Desde entonces he descubierto algunas investigaciones interesantes que demuestran que la fisiología de la sonrisa crea una respuesta bioquímica que activa neurotransmisores, hormonas y endorfinas y libera óxido nítrico que hace que nos sintamos mejor.

El Dr. Rollin McCraty, vicepresidente ejecutivo y director de investigación del Instituto HeartMath, dice:

La investigación demuestra que las funciones cerebrales son un sistema complejo de empate de patrones. Los mensajes que se reciben del corazón, los músculos faciales y otros órganos del cuerpo son algunos de los muchos patrones de entrada que el cerebro procesa constantemente. Un punto importante es que los patrones recurrentes de entrada al cerebro se vuelven conocidos, el cerebro intenta mantener estos patrones conocidos como base estable, o norma. Lo anterior ocurre aún cuando el patrón conocido sea sumamente dañino a nuestra salud y bienestar, como vivir en estrés permanente. Este mecanismo constituye de hecho la base psicofisiológica para entender por qué es tan difícil cambiar el estrés crónico: el cerebro aprende a reconocer los patrones estresantes como algo conocido e intenta mantenerlos y reforzarlos, aunque sean nocivos.

Sin embargo, como si se le diera la vuelta a un termostato, es posible introducir un grupo nuevo de patrones los cuales, por repetición, le resultarán conocidos al cerebro y se establecerán como una nueva base. De modo que si hacemos esfuerzos conscientes por sonreír y activar emociones positivas, el cerebro reconocerá poco a poco estos patrones coherentes de “bienestar” como algo conocido, para reforzarlos y que estén cada vez más presentes en nuestro estado natural.

El Dr. McCraty agrega que al contar con estos patrones base nuevos y más positivos, nos resulta más fácil recuperarnos cuando nos enfrentamos al estrés o a ciertos retos.

Elan Sun Star, fotógrafo, escritor y maestro en Global Creative Networking Media, ha escrito mucho sobre el poder de la sonrisa y dice:

¿Qué hay que hacer cuando no tenemos ganas de sonreír y ni siquiera queremos fingir la sonrisa? Pues dar gracias de que no estamos obligados a sonreír, lo cual quizá nos haga sonreír. Naturalmente, debemos percatarnos de que hay sonrisas auténticas y no auténticas, como también debemos percatarnos de que hay un intento genuino de ser felices y un intento genuino

de sonreír.

En 1862, el neurólogo francés Guillaume Duchenne hizo el diagrama de cien músculos faciales. Demostró que en la sonrisa falsa o convencida a medias sólo participan los músculos de la boca, pero que las auténticas sonrisas, las que salen del corazón, activan también los músculos en torno a los ojos, que arrugan la piel que rodea a los ojos, haciendo que los párpados caigan un poco y que las mejillas y las comisuras de la boca se levanten.

El Sr. Sun Star sugiere pararse frente al espejo y hacer una sonrisa Duchenne que arrugue los ojos y mueva las comisuras de los labios hacia arriba. Consideremos esto como una nueva forma de ejercicio, y pongamos a trabajar los músculos de la sonrisa. Respiren al hacerlo y párense derechas. Una postura erguida le agrega credibilidad a la sonrisa. No asocio a una persona feliz, energética y sonriente, con alguien desgarbado.

Yo me he convertido en una persona más afable y optimista desde que entré al Tercer acto. Siempre que alguien trata de que me sienta tonta por eso, traigo a mi mente los descubrimientos de un estudio que se llevó a cabo en 2002, el Estudio Longitudinal Ohio sobre Envejecimiento y Jubilación, que reveló que las personas mayores con una actitud positiva ante la vejez viven entre siete y siete años y medio más.

CAPÍTULO 10

Hacer una revisión de la vida

Nunca es demasiado tarde para ser quien pudiste haber sido.

GEORGE ELIOT

La compensación de envejecer, pensaba Peter Walsh, al salir de Regent's Park, con su sombrero en la mano, es sencillamente que las pasiones se mantienen con la misma fuerza de siempre, pero uno conquista (;por fin!) el poder que le confiere un sabor supremo a la existencia, el poder de tomar la experiencia y darle vueltas, lentamente, bajo la luz.

VIRGINIA WOOLF, *Mrs. Dalloway*

INCLUYO LA REALIZACIÓN DE LA REVISIÓN DE VIDA ENTRE LOS ingredientes de envejecer con éxito porque, en mi experiencia (y parafraseando a George Eliot), hacerlo puede ayudarnos a que nos convirtamos en quien pudimos haber sido. Uno puede descubrir su yo esencial... que uno no es quien cree ser.

Todos tuvimos la necesidad de que nuestros padres nos amaran y respetaran independientemente de nuestro desempeño en el mundo. Muchas de nosotras carecimos de lo anterior. Algunas miramos hacia atrás y sentimos que nuestra vida fue un fracaso, o que resultó menos de lo que pudo ser. Quizá seguimos experimentando el dolor de una herida psíquica que nos dañó en la infancia, o no hemos cerrado nuestras relaciones, de manera que no sentimos que hayan terminado por completo. Como escribió el psicólogo Terrence Real: “Nuestras zonas de inmadurez representan siempre negocios inconclusos, conversaciones no terminadas, con uno de nuestros padres o con ambos, porque eran ellos quienes debían habernos conducido hacia la madurez para relacionarnos, que hoy nos falta como adultos”.[\[1\]](#)

Una de las maneras de terminar la tarea de sentirnos completos es regresar a los años anteriores de nuestra vida, si se necesita, y trabajar para cambiar nuestra relación con las realidades (las personas y los sucesos) que las constituyeron. La revisión de la vida, como se comentó en el Capítulo 2, nos ayuda a lograrlo. El escritor y psicólogo Stephen Levine le llama: “El gran remate de negocios no terminados.” Nos resulta más fácil con algunos kilómetros recorridos y cierta experiencia a cuestas, cuando los conflictos y traumas llevan menos carga que nos afecte, y cuando el tiempo y la edad adulta han limado algunos de los bordes punzantes.

Simone Scharff es una francesa atractiva, pequeñita, de 78 años a quien conocí en la

década de 1960, cuando estaba casada con mi primer esposo, el director cinematográfico francés Roger Vadin, y paseábamos juntos en la playa de Malibú. Volví a encontrarla casi 50 años después, en WISE & Healthy Aging (Envejecimiento Sabio y Sano), un centro para adultos en Santa Mónica donde ella forma parte de un grupo de doce mujeres que se reúne cada semana para compartir sus escritos. Ethel Schatz, actualmente una mujer dinámica de 93 años, inició este grupo hace veinte años con la idea de motivar a las mujeres mayores a escribir sobre sí mismas para comentar después, en grupo, sus textos.

Simone dijo que su primera reacción al pensar unirse al grupo de escritura fue que no sabía escribir. Había crecido en Francia durante la ocupación nazi y contaba sólo con lo que llamaba “escolaridad callejera”.

No ser suficientemente buena fue el tema de mi vida. Me pesaba muchísimo —dijo con su adorable acento francés. Pero escribir mi vida, todas las cosas que he pasado, me hizo sentir respeto por mí misma. Ya sabes: “¡Hice esto, hice eso, y aquello y lo otro!” Pero nunca lo hubiera hecho si no hubiera sido por la luz que me dio Ethel, el permiso para expresarlo, para escribirlo, para pensar en eso, para no sentirme avergonzada. Me dio libertad, me hizo flexible. Toda mi actitud ha cambiado.

La timidez y la vergüenza le habían impedido siempre a Simone hablarle a sus hijos sobre su vida, pero ahora les da lo que escribe y a ellos les interesa, lo mismo que a sus nietos, con lo que siente que los ayuda.

Participar en un grupo de escritura no es exactamente lo mismo que escribir una revisión de la vida, pero puede que arranque el proceso, como le sucedió a Simone.

No creo que ustedes necesiten, imperativamente, mostrarle sus escritos a nadie. El solo acto de escribir para uno mismo de manera reflexiva, detallada y con el corazón abierto puede transformarnos. Sin embargo, puede llegar el momento en que los hijos o los integrantes de la familia reciban un gran beneficio leyendo lo que escribimos, como ocurrió conmigo al leer lo que escribió mi madre cuando ingresó en una institución mental antes de morir.

Mi amigo Nathaniel Bickford, actualmente de 65 años, empezó a escribir un libro sobre su vida en cuanto se jubiló como abogado. Había vivido dos traumas mientras estudiaba preparatoria que lo atormentaron siempre. Primero, un maestro que había sido su héroe se volvió en su contra y sin razón aparente lo torturó emocionalmente hasta que tuvo que cambiarse de escuela. Luego, ya en la nueva escuela, su mejor amigo resultó homosexual y se le acercó, lo cual lo traumatizó (sucedió a mediados de la década de 1950). Sin saber qué hacer, se lo dijo al director y su amigo se suicidó.

Estoy seguro de que si lo hubiera manejado mejor él seguiría vivo —me dijo Nat un día en su departamento en Nueva York. Por eso me sentí como el causante directo de su muerte. Sin habérselo dicho a nadie durante muchísimo tiempo, quise escribir el libro para tratar de entender todo, tratar incluso de comprender la psicología del maestro que tanto me torturó. ¿Qué fue lo que hice que tanto lo enojó?

Le pregunté a Nat si escribir el libro le había ayudado a entender que el comportamiento del maestro no tenía nada que ver con él.

Es sorprendente —me respondió—. Uno puede decir que no es responsable, que ese señor obviamente tenía otros problemas.

Intelectualmente puede seguirlo repitiendo. Pero de hecho no te deshaces del residuo de cualquier tipo de daño emocional que te haya causado (tejido de cicatrización o lo que sea) a menos y hasta que llegues casi a superar realmente todo el maldito asunto. Así que tuve que escribir lo que me dijo palabra por palabra mi amigo cuando me estaba abrazando, y fue espantoso, pero no hubo otra forma. Tuve que volver a pasarlo para poder entender a mi yo joven. Sucede algo curioso cuando vuelves atrás: tú mismo, de pequeño, te conviertes en una tercera persona y logras perdonarla. Ese jovencito realmente no fue responsable de lo que sucedió. No tiene que seguir pasando hoy por todo eso. Y funciona. Sí funciona. De verdad es sorprendente.

Le dije a Nat cuánto me conmovía escuchar su historia porque yo también había sido incapaz de expulsar ciertos demonios de mi vida, hasta que, al escribir la revisión de mi vida, me di cuenta de que tenía que entrar en gran detalle para que las cosas se volvieran experiencias corpóreas (tenía que *sentirlas* de nuevo).

El libro de Nat, *Late Bloomer (Flores tardías)*, apareció en 2008 con Tidepool Press. Nat vive hoy libre de sus fantasmas y empieza una jubilación feliz al lado de su esposa de 46 años.

De modo a que los reto a ser como Simone y Nat, a reunir todo lo que han hecho, han sido y han tenido (por dentro y por fuera) a convocarlo, a juntarlo hacia el centro para tomar posesión de quienes son. Todo esto no significa revisar lo que otros han dicho de quiénes somos, lo que los otros quieren o necesitan que seamos; el punto es llegar a quien sentimos que somos en lo más profundo del alma. ¿Qué te sucedió cuando eras muy pequeña? ¿Qué experiencias fueron malas y te causaron miedo? ¿Qué fue lo hermoso? ¿Cómo te sentiste al entrar a tu primera escuela? ¿Cómo te hicieron sentir los demás niños? ¿Hiciste algo que te avergonzara o que no quieres pensar hoy? ¿Tuviste algunos maestros que te hicieron sentir espléndido y curioso? ¿Algunos maestros que te hicieron sentir tonta? ¿Tus padres hicieron que te sintieras seguro? ¿Orgullosa de ti misma? ¿Aceptando tu yo? Toma tus experiencias. Siéntelas. Búscalas en tu cuerpo y luego haz algunas notas de manera que las recuerdes. No corrijas, deja que las ideas fluyan. Dale la vuelta, lentamente, bajo la luz y trata de ver las superficies del pasado. Si eres como yo, experimentar la transición hacia la edad mayor cobrará mayor significado y disfrute al verla en el contexto de todo el arco de la vida, con algunos de los negocios del pasado resueltos y cerrados.

Usemos la revisión de la vida para sanar las heridas de juventud con el perdón de la edad. Lo primero es entender, perdonar llega después, antes de que sea posible soltar. Comprender requiere honestidad y la honestidad requiere valor. Así que con honestidad o valor, bajo el espíritu del perdón, al sentir los pasos a través de cada etapa de tu vida no sólo pienses en las experiencias difíciles, sino también en las personas que estuvieron cerca y te guiaron con gentileza y amor. Reconócelas y agradéceles, con el corazón, el cuerpo y la escritura.

Recuerda a quienes te lastimaron, como Nat cuando escribió su libro. No será fácil

y quizá te falte el aire. Respirar mantiene abierto nuestro cuerpo, relaja nuestros músculos para que llegue la comprensión. Con el cuerpo tenso resultará más difícil asumir un nuevo punto de vista y abrirse al desarrollo.

Es por eso que la meditación puede sernos útil. Cuando respiramos profundo hay que tratar, sin forzarlo, de imaginarnos el dolor que experimentaron en su propia vida los que nos lastimaron, el odio a sí mismos que debe haberlos conducido a lastimarnos. Intentemos (una vez más, sin forzarlo) abrir nuestro corazón y mandar perdón hacia donde se encuentren. Y comprometámonos después a nunca proceder, ni con nosotros ni con los demás, de esa manera en que nos lastimaron. ¡Seamos nosotras las que rompamos el círculo!

En su libro, *a Year to Live (Un año de vida)*, el poeta y maestro Stephen Levine escribió: “Incluso un intento fallido de perdonar cuenta con una gran fuerza por su intención. No podemos forzar el perdón puesto que forzar cierra el corazón, pero podemos explorar sus posibilidades, su capacidad de sanar al que perdona y, a veces, al perdonado.” Levine dice también que el perdón: “Es la misericordia en acción, igual que la compasión es la sabiduría en acción.”^[2]

El escritor James Baldwin consigna: “Me imagino que una de las razones por las que la gente se aferra con tanta insistencia a su odio es porque intuye, una vez que el odio se aleja, que se verá obligada a enfrentarse al dolor”. Hay quienes también se aferran al dolor. Se definen a través de él. ¿Quién soy sino la víctima? A esas personas no les va bien en el Tercer acto.

Una revisión de la vida puede ser la forma de acabar con el odio y la condición de víctima, de liberar el dolor y de descubrir nuestra propia identidad.

Zalman Schachter-Shalomi describe con realismo lo que nos pasa cuando somos incapaces de perdonar o no queremos hacerlo:

Por ejemplo, cuando me rehusé a perdonar a alguien que me ha dañado, movilizó mi sistema personal interno de justicia criminal para castigar al ofensor. En mi papel de juez y de jurado, sentencio a la persona a una larga condena sin perdón y la encarcelo en un reclusorio que construyo con los ladrillos y el cemento de mi corazón duro. Después, como carcelero y guardia, tengo que pasar mucho tiempo en la prisión junto con el preso al que vigilo. Toda la energía que uso para mantener mi sistema carcelario sale de mi “presupuesto personal de energía”. Desde este punto de vista, el rencor resulta muy “caro”, porque los sentimientos de enojo, resentimiento y miedo que se guardan por mucho tiempo consumen mi energía y meten a la cárcel mi vitalidad y mi creatividad.^[3]

Si uno de nuestros padres o ambos están vivos, hay que sentarse con una grabadora y una libreta (no debemos confiar sólo en una de las dos) y entrevistarlos, por separado. Si están juntos, es probable que digan lo más cómodo, lo normal, el libreto de su vida que ambos conocen. Nuestra meta es presionarlos con gentileza a que salgan de su zona de confort. De hecho, puede venirles bien esta entrevista, ya que se encuentran en una edad

en la que hay muy poco que perder y mucho que ganar al revelar finalmente (también a sí mismos) recuerdos que encierran la clave de en quiénes se han convertido.

Hay que preguntarles sobre sus padres: si se amaban, si eran cariñosos o fríos y estrictos con sus hijos (es decir, con nuestros padres). Debemos intentar que se toquen asuntos dolorosos que nuestros padres pueden haber enterrado, como maltrato, violación, distancia emocional, fracasos, muertes, adicciones, depresión o culpa. Todo lo anterior puede haber afectado el trato que nos dieron, o cómo nos sentíamos al crecer. Y quienes sean como la mayor parte de la gente, tal vez pensarán que tienen la culpa. Éste es el momento de separar quiénes fueron nuestros padres (o quiénes querían que fuéramos nosotros) de la persona que somos hoy.

Un hombre puede explorar lo que era antes y después de empezar sus estudios formales. Recuerden lo que dije en el Capítulo 3 sobre esta etapa en que los niños tienden a cerrarse emocionalmente para “ser aceptados” y que no les digan “princesita” o “hijo de mami”. Hay que tratar de recordar cómo nos sentíamos a esa edad, qué mensajes se nos mandaban de manera implícita o explícita sobre cómo debíamos de actuar. Actualmente muchos psicólogos consideran que la presión social sobre los niños pequeños para cumplir con el estereotipo de macho provocan una bifurcación entre la cabeza y el corazón que daña su desarrollo emocional. Las investigaciones parecen indicar que el Tercer acto de la vida de un hombre es cuando el cariño, la empatía y los aspectos sensibles de su psique pueden regresar para permitir que las décadas finales de su vida sean más felices y con relaciones más sanas.

A diferencia de los niños, las niñas empiezan a sentir presión de ajustarse a las normas de su género al inicio de la adolescencia. Una mujer tendrá que explorar con cuidado los primeros años de su adolescencia cuando pudo haberse vuelto incorpórea, dejando sepultado su verdadero yo y enmudeciendo su voz.

Como dije antes, he descubierto que cuando uno se obliga a escribir las cosas, ya sea a mano o en computadora (que es como escribo yo), se fuerza a centrarse en la intención y aprende más a profundidad que si solamente *pensara* en su vida. La meta no es que la historia se publique (ni siquiera que alguien la lea). Se trata sólo de escribir. Hay que comprometerse con el papel, con toda nuestra verdad y todo nuestro valor. Tratemos de entrevistar a las personas mayores clave de nuestra vida, mientras sigan vivas. Pero aunque nuestros padres y nuestros abuelos ya no vivan, puede haber parientes y amigos de la familia que recuerden algo. Quienes tienen una vida demasiado ocupada para ponerse a escribir, reúnan por lo menos la información que corre más peligro de perderse al morir los padres o los amigos, de manera que más adelante, cuando baje su ritmo de trabajo, puedan recurrir a esta información. Tratemos de identificar los momentos de la vida en los que pasamos por mayores cambios de desarrollo (cuando algo en nuestro interior empezó a moverse y uno vio el mundo y su lugar en él de manera diferente). Probablemente ese momento sea la adolescencia, pues es ahí cuando empezamos a descubrir nuestra identidad independientemente de nuestros padres.

El inicio del movimiento femenino puede ser un catalizador importante para

muchas de nosotras. La menopausia también puede ser formativa. Los cambios de desarrollo pueden constituir transformaciones puramente internas como resultado de darnos cuenta de que la manera en que hemos llevado nuestra vida ya no nos hace sentido. Quizá podamos sentir que no hemos “llevado” la vida, sino que ella nos ha llevado y debemos enfocarnos a hacer algo importante al respecto. Puede ser que los sucesos externos hayan detonado cambios de desarrollo (el divorcio de los padres, la muerte de un ser cercano, el despido de un trabajo, el nacimiento del tercer hijo, el abandono del cónyuge). La manera en que reaccionamos y nos adaptamos a este tipo de sucesos externos puede haber determinado o no si provocaron cambios de desarrollo en nosotras y nos lanzaron a un nuevo camino en la vida.

No es importante cubrir épocas largas. Basta con empezar con el Primer acto. Hay que disponer de una hora para iniciar el proceso, de un cuaderno y una pluma que nos guste, o de una grabadora, si facilita el flujo de las ideas. Debemos pensar en los sucesos importantes, en las escenas que destacan. Al ir avanzando es probable que las cosas salgan a flote con más detalle. Debemos revisar los viejos álbumes de familia, las libretas, los árboles genealógicos y estudiarlos con cuidado en busca de claves. Hay que dedicarle algo de tiempo a visitar los viejos espacios, como la casa y la zona en donde crecimos, y tratar de revivir cómo nos sentíamos entonces. Asistir a reuniones de ex alumnos, entrevistar a nuestros viejos compañeros de clase y explicar por qué lo hacemos. ¡Tal vez los inspiremos para que emprendan la revisión de su propia vida! Oigamos las canciones del pasado. La música es una forma evocativa de revivir imágenes olvidadas. Un solo estímulo puede revivir recuerdos enterrados. En su obra maestra *En busca del tiempo perdido*, Marcel Proust ilustró lo anterior de una bella manera: el protagonista se come un pastelillo que disfrutaba de niño y los recuerdos fluyen en su mente.

Es bueno llevar en qué apuntar para conservar algún pensamiento que nos llegue. Tal vez, igual que yo, al recordarse a sí mismo de niños, adolescentes y mujeres u hombres jóvenes, descubrirán que en gran medida sus cambios de desarrollo giran alrededor de asuntos de género. En mi caso, redescubrí el tratar de complacer, la necesidad de que un hombre me validara; el odio a mí misma, en especial a mi cuerpo, las respuestas a mi madre; mi padre lejano y descalificador y el surgimiento lento de mi propia voz. Para mí, la metáfora de evolución de mi vida se convirtió en un recorrido por el papel de género. Creo que muchas mujeres y hombres que hagan la revisión de su vida verán que esto es cierto; o en todo caso, pueden tomarla como una metáfora útil para su trayectoria personal.

Otras metáforas pueden ser el problema de la pobreza, la violencia o de necesitar ser siempre la primera en todo (competencia). Quienes vienen de una familia donde el alcoholismo desempeñó un papel determinante, su metáfora quizá se relacione con ser el héroe o el payaso; dos papeles comunes de los hijos de alcohólicos que pueden continuar en la edad adulta.

Descubrir una metáfora para la historia de la vida nos puede abrir al crecimiento interno a la renovación, a una mayor autodefinición, a una energía sorprendente y a la

sanación, porque entonces nuestra historia hará eco con la historia universal.

Sólo cuando pude ver mi vida como un recorrido por el papel de género, fue que me sentí lista para empezar a escribir mis memorias, a los 62 años.

PARTE TRES

AMISTAD, AMOR y SEXO



CAPÍTULO 11

La importancia de la amistad

Solo, puedes pelear,
puedes rehusarte, puedes vengarte
pero te pasarán encima.
Pero dos que pelean hombro con hombro pueden atravesar una multitud,
una fila serpenteante, pueden romper una barrera, un ejército puede
enfrentar a otro.

Dos personas pueden mutuamente mantenerse sanas, apoyarse,
convencerse, amarse, masajearse, tener esperanza, sexo.

Tres personas son una delegación, un comité, un apoyo. Con cuatro se
puede jugar *bridge* y empezar una organización. Con seis se puede rentar
una casa, cenar pay sin invitar a nadie, y hacer una fiesta para reunir
fondos.

Con doce se hace una manifestación.
Con cien se llena un salón.

Mil tienen solidaridad y su propia gaceta, diez mil poder y su periódico;
cien mil, sus medios de difusión; un millón, su propio país.

Va de uno en uno, empieza cuando te importa actuar, empieza cuando
vuelves a hacerlo después de que te dijeron no, empieza cuando dices:
“Nosotros”, y sabes de quién hablas, y cada día hablas de uno más.

MARGE PIERCY, FRAGMENTO DE “THE LOW ROAD”, EN *The Moon is Always Female*

Decir “nosotros” y saber qué significa

Era mayo de 2008. Cenábamos en mi *loft* de Atlanta. Mi hermano Peter, sentado a mi lado, llegó en un vuelo desde Los Ángeles con mi hijo Troy y mi nuera Simone, junto con Bridget Fonda, la hija de Peter, y su hijo de tres años, Oliver, estaba sentado en el suelo jugando con las cosas de mis nietos, mientras ellos (Malcolm de nueve años y Viva de cinco) aventaban almohadas desde el balcón del segundo piso para construir una fortaleza. Su madre, mi hija Vanessa, sentada a la mesa, serena como siempre ante el escándalo de sus hijos. Por raro que les parezca a algunos, Ted Turner estaba sentado al final de la mesa con Elizabeth, una de sus novias que me cae muy bien. Esa noche representó una reunión que mi familia se debía desde hace mucho, y no pude evitar

emocionarme al brindar por el amor, la amistad y la continuidad.

El imán que nos juntó a todos fue la décima tercera colecta anual para mi institución no lucrativa, la Campaña Georgia para Prevenir el Embarazo en Adolescentes, cuyo tema de ese año fue: “Las tres generaciones Fonda en película.” Al día siguiente, Robert Osborne, conductor de Turner Classic Movies, entrevistó ante las cámaras a la familia en cuanto a nuestras carreras, y la noche terminó con un homenaje a Henry Fonda, el padre y el abuelo.

Pero mi verdadera recompensa fue esta reunión del clan, con el cual algunos miembros, por “asuntos” familiares complejos, no habían tenido mayor contacto durante dos años. Fue mi cumpleaños 70 un año antes, lo que me lanzó a la diplomacia y al compromiso de cambiar la situación. Quería decir “nosotros” y saber qué significaba. Estaba cansada de no saber si incluía a todos. Deploraba no conocer al hijo de la hija de Peter, mi sobrino nieto, y que él no conociera a sus primos segundos, mis nietos, y de nunca haber sostenido una conversación importante con Bridget sobre su ausencia de cinco años de la pantalla, y de intentar llegar al fondo de lo que pasaba con Peter. Me sentí bien de que la reunión del clan incluyera a Ted. Durante la década en que estuvimos juntos, sus hijos y los míos crearon buenos lazos a pesar de la extraña unión de dos familias culturalmente diferentes —la mía inclinada a tolerar tatuajes, *hip-hop* y un discreto arete, y la de él acostumbrada a sus modales de “sí señora, no señor” y a seguir reglas de academia militar. Después de nuestro divorcio, Ted y yo hemos compartido el deseo de que todo siga conectado, en la medida de lo posible. Por eso le emocionó saber que nos íbamos a reunir y pidió que lo invitara, como lo invité también a la boda de mi hijo.

*Malcolm y Viva
arreglados para salir.
Queda claro que Viva se
siente más feliz de estar
arreglada que Malcolm.*



*Leyéndole a mis
nietos, Malcolm y
Viva, cerca del 2005.*





Mi hermano Peter y yo, mi sobrina Bridget y mi hijo Troy, en el Festival en 2007.

Había experimentado el dolor de perder a la familia antes de que se diera el perdón y el cierre. El anhelo de que esto no volviera a pasar me motivó a proteger los vagones del amor mientras quedara tiempo. Al terminar el festejo que nos reunía, mandé a su destino a los de la costa Oeste sabiendo todos que nos mantendríamos en contacto (como ha sido). He recorrido un largo camino desde los días en que el Llanero Solitario era mi modelo a seguir. No es de extrañarse, tomando en cuenta que el escenario de la ética que regía mi mundo mientras crecí era el acendrado individualismo de mi padre; se debía en parte a un asunto generacional, en parte a su devoción por el Medio Oeste, pero sobre todo, mi padre proyectaba los grandes valores del Oeste: era un ser humano completamente maduro, independiente y autónomo. *No necesitas a nadie. Sé fuerte y confía en ti misma. Necesitar es una debilidad.*

Este escenario cultural ha constituido un dilema para las mujeres. Tendemos a no ser individualistas recalcitrantes. Creamos redes de amigas en las que confiamos para sustentar nuestras relaciones, iluminar nuestro espíritu y guardar nuestros secretos. Por ello a las mujeres se les ha considerado menos maduras, irracionales, e incluso patológicas comparadas con los hombres.

Para evitar estas etiquetas, traté de parecerme más a los hombres, sin reconocer mis necesidades emocionales, y mucho menos expresarlas, dejando siempre guardada una parte de mí. Los hombres siempre parecían estar en la acción; ser insular como ellos me hacía sentir más segura. Un amigo del director francés de cine Roger Vadim, mi primer esposo, hizo alguna vez un comentario sobre mí: “Es maravillosa. No se parece a las demás mujeres, se parece más a nosotros.”

En aquella época lo consideré un elogio. Esa independencia me hizo muy fuerte.

También me hizo muy débil, aunque me tardé unos 60 años en entender la naturaleza de la dicotomía.

El lado fuerte me permitió poner en práctica el viejo lema de la familia: *perseverar*. Hizo que siguiera en movimiento, a pesar de todo, y que viviera tres matrimonios con hombres que constituían un reto, sin que me acabaran.

El lado débil evitó que experimentara ese profundo rincón del amor íntimo (sin duda el máspreciado) que expone a una persona a ser vulnerable, todo esto me lleva al poema de Marge Piercy con el que empieza este capítulo.

Amo ese poema. Me hace regresar al principio de la década de 1970, cuando acababa de convertirme en activista. Me estrenaba en el Segundo acto, recién desempacada de Francia y de vuelta a casa, con un gran deseo de lanzarme al movimiento para terminar la Guerra de Vietnam y, a un nivel más profundo y apenas perceptible, sintiendo que mi existencia tenía sentido.

Fue entonces cuando descubrí lo diferente que eran las activistas en contraste con cualquier otra persona que hubiera conocido. Su sola presencia era como el cielo. Nunca supe la falta que me hacía la comunidad hasta que me encontré con ella por primera vez. Fueron esos los primeros años del nuevo movimiento de las mujeres, y las feministas con las que pasé tiempo en las trincheras estaban centradas en vivir sus valores de no competencia y hermandad lo cual tenía un gran poder.

Recuerdo con toda claridad la primera vez vi todo esto en acción. Fue en el café GI en 1971. Estas cafeterías las manejaban activistas que se oponían a la guerra y eran lugares de reunión que empezaron a surgir por todo el país en torno a las principales bases militares. Algunos de los hombres del personal se adelantaron por iniciativa propia y repartieron volantes en los cafés GI sin consultar a las mujeres que también trabajaban ahí. Una de ellas lo descubrió y protestó. Los hombres la descalificaron por armar un escándalo, puesto que sabían que de cualquier modo se aprobaría el contenido de los volantes. El resto de las mujeres del personal la apoyó diciendo que si estaban tratando de imponer un modelo de democracia para el personal, el proceso tenía mucha importancia, y que los hombres no tenían ningún derecho a ignorar la opinión de las mujeres. Siempre me había solidarizado con los hombres (el lado ganador) o así me parecía, y esto me cambió el panorama.

Poco a poco me acostumbré a estos actos de solidaridad entre las mujeres, pero presenciar al principio esa fuerza y esa belleza tan protectora barrió con mi escoria individualista y permitió que el oro puro de las amistades me enriqueciera y arropara. Hoy, mientras los hilos sueltos de mi vida traman sus últimos tejidos, deseo, por sobre todas las cosas, que haya muchas hebras de amor que se entretejan. A veces pienso en lo difícil y aterrador que hubiera sido para mí envejecer si esto no hubiera sucedido. Estoy segura de que puedo perder todo, pero que mis amigas y mi familia siempre estarán ahí, no importa qué pase.

Casi todas mis amigas son más jóvenes que yo, a varias les llevo más de veinte años. Son personas creativas, espirituales, mujeres de negocios y activistas que buscan el cambio social. Contamos con nuestro respaldo mutuo. Cuando me siento decaída puedo

llamarles y su comprensión, consejos y aliento me reanima. Yo, a la vez, trato de hacer lo mismo.

Hace varios años, cuando pasé por la cirugía de prótesis en la cadera, Eve Ensler estaba al lado de mi cama, masajeándome los pies, cuando desperté de la anestesia.

—¿Por qué estás aquí? —le pregunté, porque no estaba acostumbrada a que nadie me atendiera y sabía perfectamente que Eve era una persona demasiado ocupada.

—Porque soy tu amiga —se rió—, por eso estoy aquí, porque quiero cuidarte.

Me permití relajarme para que me cuidara, pero no fue fácil. Parafraseando a Ursula Le Guin, desaprendo muy lento, pero cómo y cuánto amo a mis desmaestros.[\[1\]](#)

Es bueno tener amigas más jóvenes. ¡Por lo menos así no todos los que conocemos morirán antes que uno! Como me dijo el Dr. Ken Methany, profesor del Departamento de Asesoría y Servicios Psicológicos de la Universidad Estatal de Georgia:

“Hubo alguien que dijo: lo peor de envejecer es que ya no tienes cerca a nadie que se acuerde de cuando eras joven. Pero esto tiene su compensación. La gente mayor tiende a sostener relaciones más intensas. Habrá menos personas en la red, pero los nexos son más fuertes, más profundos. No puede uno rodearse de todas las conocidas que tuvo a los 35 años, porque ya no cuenta con tanta energía, de manera que la gente tiende a revestirse de un poco más de autenticidad, de mayor apertura.”



Eve Ensler en 2011.
PAUL ALLEN



*Con mis amigas
Jodie Evans y Pat
Mitchell en la
colecta para el centro
de mujeres.*

REBEKAH SPICUGLIA,
WOMEN'S MEDIA
CENTER



*Con Lily Tomlin
cuando hizo su show de
una sola mujer en
Atlanta.*



*Mi mejor amiga,
Diana Dunn (al
centro) y yo
(extremo derecho),
a los once años.*



*De izquierda a
derecha: Diana
Dunn, yo y Sue
Sally Jones en 2004.*

Estoy de acuerdo con eso. Pienso que también es muy bueno tener amigas de diferente tipo. Mis amigas tienen valores, pasiones e incluso traumas de infancia en común, pero en general no se parecen entre sí.

Con algunas amigas puedo hablar de cirugías faciales y de cortinas. Hay otras que son desmedidamente intensas y que me hacen sentir inactiva comparada con ellas, pero me inspiran a expandir mis horizontes y mi corazón. Tres de mis amigas tienen una rica vida espiritual. Una es sacerdotisa zen, la otra se desempeña como reverenda y sexóloga (¡muy útil la combinación!) y Paula Weinstein, mi amiga productora de cine de hace más de 30 años, que siempre me dio posada cuando estuve soltera en Los Ángeles. Siempre

que tengo algún problema físico, ella investiga cuál es el doctor adecuado, e incluso va conmigo a la cita para asegurarse de que haga las preguntas necesarias. Soy madrina de su hija y ella es la madre sustituta de mis dos hijos, a quien recurren en busca de consejos y de arbitraje sabio cuando la familia lo necesita. Fue ella quien me dijo que me cortara el cabello, y que Vera Wang me diseñara un vestido especial para reaparecer como presentadora de los Premios de la Academia 2000, cuando estaba abatida después de separarme de Ted, sin ánimo de pensar ni en el cabello, ni en qué ponerme, salvo cualquier vestido de hace diez años que sacara del clóset. Pueden pasar muchas lunas sin ver a Paula, pero cuando nos reconectamos, de inmediato entramos a un nivel subterráneo e intenso, como si el tiempo no hubiera pasado. En realidad, es así con todas mis amigas. Lo he vivido con pocos hombres, aunque sé que es posible, pues dos de mis amigas tienen relaciones amistosas íntimas con hombres. Sin embargo, es muy raro.



En 2011 con mis amigas Sally Field y Elizabeth Lesser.



Yo con mi nuevo corte de cabello y un vestido de Vera Wang en los Óscars del año 2000, dos meses después de que Ted y yo nos separamos.

ERIC CHORBONNEAU/BE IMAGES

En cuanto a intimidad, los hombres tienden a apoyarse en la importancia del otro, razón por la que los hombres casados parecen tener una vida mejor, más larga y más sana que los solteros. Dado que las mujeres forman redes de amistad más amplias, les va mejor después del divorcio o la viudez que a los hombres.



Con mi compañera Wanda Skyes, en el estreno de Una suegra de cuidado.
KEVIN WINTER/GETTY IMAGES

El Dr. Robert Butler, director fundador del Centro Internacional de Longevidad, me dijo:

“Puede que tengamos una red de viejos amigos que nos ayude a conseguir trabajo, pero no tenemos la misma capacidad de intimidad, ni de enfrentamiento al dolor, ni de manejo del tipo de asuntos que las mujeres tienen un don para tratar”.

Todos llegamos al mundo como seres con capacidad de relación, pero casi desde el principio muchos, sino no es que la mayoría, de los hombres están condenados a separarse de sus sentimientos y encontrar su identidad más bien en el dominio y la independencia, que en el apego y la comunidad. Leí en algún lugar que “los hombres le tienen miedo a que al volverse *nosotros* se borre su *yo*, su sentido de sí mismos”. Para la mayoría de las mujeres su “yo” siempre ha sido un poco poroso, en tanto que el “nosotras” ha sido la salvación.

Lo que descubrieron los psicólogos después de 1970 es que el amor y las relaciones que prodigan cuidados se ubican en el núcleo del desarrollo humano. En *Toward a New Psychology of Women*, la Dra. Jean Baker Miller escribió: “Toda la vida y todo el desarrollo se da únicamente dentro de las relaciones”.^[2] La psicóloga Carol Gilligan ha comentado que las relaciones son “el oxígeno de la psique”. En ausencia de apego, los bebés mueren. Los adultos no pueden conservar su estabilidad sin contacto humano hacia el exterior. Todos los estudios longitudinales sobre envejecimiento demuestran que un ingrediente clave para el éxito es dar y recibir cuidados y apoyo.

En su libro *Love and Survival (Amor y supervivencia)* Dean Ornish informa que la

gente que carece de una familia amorosa, amigos o de una comunidad, tiene de tres a cinco veces más probabilidades de morir prematuramente. La Dra. Gene Cohen escribió: “La soledad se asocia con una serie de efectos adversos para la salud, incluso con una recuperación lenta de la cirugía de *bypass* de la arteria coronaria, más visitas a los médicos, mala salud dental y mayores probabilidades de vivir en un asilo. Por ello puede resultar muy profundo el impacto positivo de los grupos de amigos sobre la salud de mente, cuerpo y cerebro durante la etapa avanzada de la vida”.^[3] Un estudio realizado en la Universidad de Michigan informa que sentirse cerca de alguien aumenta el nivel de la hormona progesterona, que incrementa la sensación de bienestar y reduce el estrés y la ansiedad. Esta hormona se asocia también con el deseo de ayudar a los otros, incluso a expensas de uno mismo.



Besando a mi nieto Malcolm.
DONNA FERRATO

El neurocientífico social John Cacioppo es un distinguido profesor titular de la Universidad de Chicago. Se dedica a estudiar el estrés de la soledad en nuestro cuerpo y mente. Cuando lo invitaron al programa de NPR de *The Diane Rehm Show*, comentó:

La soledad constituye la percepción de estar aislado de los demás. No es la realidad de estar aislado. De hecho, se ha demostrado en estudios que no se trata de la frecuencia del contacto con otras personas, ni de si el individuo está solo o no; llevamos a cabo precisamente un estudio de ese tipo y descubrimos que las personas solas y las no solas pasan la misma cantidad de tiempo con más gente [...]. Estar aislado es una percepción. La persona puede estar aislada en su matrimonio, con amigos, siendo el último que es elegido para integrarse a un equipo, es quien, aún siendo miembro, de alguna manera siente que no forma parte. De modo que la soledad es una percepción.^[4]

Esto me hizo pensar en la cantidad de meses que pasé básicamente sola cuando escribía *My Life So Far* y también en mi soledad actual mientras escribo este libro. Jamás me he

sentido sola en esos momentos y creo que se debe a que escribo para comunicarme con la gente; siempre estoy pensando en quienes están en otro lugar y leerán mi libro, y así el tiempo que paso sola no resulta aislamiento. Los momentos solitarios no son de soledad. He descubierto también que la oración o la meditación alivian los sentimientos de soledad, porque son una forma de estar conectado con algo más grande que nosotros mismos.

La soledad se puede volver un problema en el Tercer acto. Tal vez los amigos y familiares hayan muerto y alguna discapacidad nos impida salir para interactuar con otros como solíamos hacerlo. El impacto fisiológico de la soledad (estrés, abatimiento del sistema inmunológico, ansiedad y depresión, junto con los cambios que ya mencioné) enfatiza la importancia de que la gente mayor haga el esfuerzo de ponerse en contacto por teléfono, a través de Internet, asistiendo a un club o a un centro de adultos mayores. Hay que tratar de ubicarse en situaciones donde sea posible encontrar personas que compartan nuestros intereses, valores e, incluso, nuestros retos. He hablado con una serie de mujeres que encontraron amigas nuevas en un programa de manejo del dolor para viudas. En su libro sobre la longevidad, *The Blue Zone (La zona azul)*, Dan Buettner sugiere participar en una comunidad espiritual. Quien no tenga una denominación en particular puede incursionar en las comunidades humanísticas como El Gremio Ético Norteamericano o el Universalismo Unitario. El voluntariado es un caso de ganar-ganar: se conoce gente nueva y, al mismo tiempo, se hace un bien. A través de varias décadas he aprendido algo importante y es que cuando se busca una relación resulta mejor tener interés que ser interesante.

Como dice el profesor Cacioppo:

No es necesario que uno se conecte con 10 000 amigos. Basta conectarse en menor medida con alguien con quien uno no va a volver interactuar, quizá un taxista; sólo un momento de ser amable con otra persona que a su vez responda con amabilidad puede ser el principio de la reconexión [...]. Pero hay que expandirse en un ambiente seguro, pues bajo el sufrimiento de la soledad se encuentra la sensación de miedo y amenaza, por lo que hay que mantenerse en un lugar seguro. No tratemos de anotar un *home run* en el primer contacto social. Al principio la satisfacción es consecuencia de dar de pasos pequeños.

Por otro lado, los perros son grandes compañeros, sin lugar a dudas. De hecho, su amor incondicional eleva nuestros niveles de occitocina y puede incluso ser motivo de que la vida se alargue. En algunos informes se consigna que: “Los pacientes cardiacos que tienen perro mueren a una tasa de entre la cuarta y la sexta parte en comparación de los que se privaron de la compañía canina.” Shirley MacLaine dice: “Las personas mayores deben tener perros. Su presencia ayuda a entrar en el hiperamor y el amor es de lo que se trata la vejez”.^[5]

Los perros son fáciles. Las personas no tanto. Pero todas las piedras en nuestro camino de desarrollo provienen de relaciones con *gente*. Convertir las piedras del camino en piedras para construir relaciones con *gente* es el crisol donde podemos crecer.

Dos personas centenarias que conocí en Atlanta fueron un ejemplo perfecto de este tipo de actitud que alimenta tanto las relaciones como la longevidad. Ben Burke tenía 101 años cuando nos conocimos, en 2008, y “todavía percolaba”, según lo expresó. Él se atiende solo y cocina todos sus alimentos, y por lo que me contaron, lo conocen todos los que viven en su condominio de diez pisos, con 300 departamentos. Ben está haciendo el esfuerzo de dirigirse a todos por su nombre de pila. También le encanta hacer música con su banjo, no sólo tocarlo sino compartirlo con las personas de su edificio. “Nada más para iluminarlos”, dice. “Arriba hay departamentos para vivir con apoyo y subo con algunos músicos, los que puedan, a tocarles *éxitos viejitos*.”

Descubrí que Ben tiene una amiga arriba, que le da un mayor incentivo (¡de eso hablaremos en el capítulo de sexo!).

Ben empezó a tocar el banjo a los 72 años. Fue entonces cuando convenció a su hijo de revivir los Tuneagers, banda que el hijo había creado en su adolescencia, para que pudieran tocar juntos.

“Hacer música para iluminar a la gente es la salvación de mi vida”. Me ha dicho que la vida tiene que ser algo más que comida, techo y pasearse por la playa.

La esposa de Ben, de 58 años y medio, murió por complicaciones de Alzheimer en la Navidad de 1997. “Pensé que tenía que hacer algo que me mantuviera vivo y encontré la música. Pues mira lo que ha significado para mí la música. Dijiste que la última parte de la vida podía ser la mejor. ¡Tenías razón! No para todos, pero por suerte para mí sí.”

Al igual que Ben, Rachel Lehman de 104 años dedica su vida a mantenerse ocupada e iluminar la vida de la gente. Una amiga que conoce a Rachel desde hace mucho me habló de ella. Es la receta de una vida larga y sana.

Una de las cosas más notables de Rachel es que pocas veces se centra en ella misma. En cuanto llego a verla empieza a preguntarme por mí y mi familia. Esa cualidad la convierte en un imán. Atrae a la gente hacia ella y todos la aman. Eso la mantiene conectada con muchas personas de diferente tipo y edad.

El día que conocí a Rachel entró caminando lento a la recepción de un complejo para vivir con apoyo; llevaba una andadera y la ayudaban su hija y el novio, pero se veía un brillo en sus ojos.

—Pues sí, Jane, nosotras ya nos conocíamos, fue en tu estudio de ejercicios en Beverly Hills, allá por 1970.

—¡Claro que sí! —exclamé—. ¿Cuántos años tenías?

—Creo que cerca de 70. Mi sobrina Didi Conn me llevó. Estuvimos juntas en una de esas clases.

Más o menos por esa época Rachel se mudó a Atlanta y respondió a un anuncio del periódico que ofrecía un trabajo voluntario en la Ópera de Atlanta. Obtuvo el puesto y sigue trabajando ahí cada semana, es encargada de reunir fondos. Tiene también un grupo de canto que se llama el Club Clásico Georgia.

—Tienes que tener 60 años para entrar —aclaró guiñando un ojo.

—¿Qué cantas? —le pregunté.

—”Rosa de segunda mano”, es mi número estrella —respondió, y de inmediato se

levantó apoyada en un bastón para hacer unos pasitos lentos mientras cantaba algunos versos.

Cuando Rachel tenía 101, leyó en la sección deportiva del *Atlanta Journal-Constitution* sobre un jugador de *cricket*, de nombre Bill Hargrove, que tenía 102 años. Habló al periódico, pidió su número de teléfono y le llamó. Se hicieron amigos y él llegó a la fiesta de 102 años de ella con tres rosas rojas de tallo largo. Rachel le reveló al periódico de Atlanta el secreto que él le compartió: “Vine aquí a buscar a una anciana, pero no veo a ninguna.”

Cuando le llamaron del periódico para decirle que Bill había muerto (estaba a punto de cumplir 107), ella recordó con el reportero los momentos felices que pasaron. Él le decía: “En la noche, cuando me voy a dormir, ¡te veo en mis sueños.” ¿Hay algo mejor que eso?

A la fiesta del cumpleaños 106 de Bill, en 2007, ella le llevó una botella de vino.

—Bueno, a nuestra edad, ¿por qué no? —dijo para el periódico.

—Siempre nos divertimos mucho juntos. Me hubiera gustado haber empezado un poco antes. Pero estoy muy feliz de haberlo conocido. ¡Qué guapo era!

Pensaba asistir a la misa en su honor con tres rosas de tallo largo. Le pregunté a Rachel sobre el secreto de su *joie de vivre*.

“En realidad no tengo ningún secreto, pero pienso que si recibes a alguien que llega a tu casa con cara de amargura no harás magia; en cambio, si pones en tu cara una gran sonrisa, verás que se replica en la otra persona. Desata una epidemia de amor.”

Quizá no todos podamos desatar una epidemia de amor, pero sonreír y mostrar interés en los demás, con seguridad, los atraerá hacia nosotros. Vale la pena hacer un esfuerzo para ser una “mano amiga” en nuestro Tercer acto.

CAPÍTULO 12

El amor en el Tercer acto

Lo único que nadie puede quitarnos, aunque estemos muertos, es el amor que damos antes de irnos.

REVERENDO FORREST CHURCH
Love and Death: My Journey Trough the Valley of the Shadow
(Amor y muerte: mi viaje por el valle de las sombras).

A PARTIR DE LO QUE HE LEÍDO Y ME HA DICHO LA MAYORÍA DE LOS especialistas en geriatría, me queda claro que el Tercer acto cuenta con el potencial para que vivamos nuestros mejores años, donde se profundicen las relaciones amorosas que ya existen, o se forjen nuevas, extraordinariamente ricas (¡si uno quiere una relación de ese tipo y si hay pareja!). Puede que nos duelan las articulaciones y que mengüe nuestra vista, pero el corazón y la mente pueden florecer a una intimidad y reciprocidad más profunda que la que hemos experimentado jamás.

Intimidad: la historia de Suzanna

Una mujer cuya experiencia constituye un ejemplo del descubrimiento de la intimidad en los años avanzados de la vida es Suzanna Graves, de 70 años. Mujer adorable y esbelta que viste con telas de brocado finas y exuberantes que brillan y resplandecen cuando se mueve, fue actriz y ahora es terapeuta. Nos reunimos en su perfumado departamentito de Nueva York y pasamos varias horas tomando té y hablando sobre la edad, el arte y el amor. Le pregunté qué experimentaba al envejecer.

—Ahora mismo me siento en estado de *shock* —dijo de inmediato—. Cada año que cumplí entre los 60 y los 70, fue mejor que el anterior. En serio, ha sido la mejor década de mi vida, sin duda alguna.

—¿Respecto de qué? —pregunté.

—Bueno, sabemos lo que dijo Freud: “Ama y trabaja”. Empecé a ejercer la terapia que es lo que adoro, y cuento con amor. Surgió cuando por fin pude liberarme de mi obsesión por el amor romántico, del pensamiento de que la respuesta de mi vida tenía que estar en “Don Perfecto”. Estuve casada siete años, tengo dos hijas, y llevo 40 años soltera. Tuve muchos amantes... hombres guapos, incluso famosos. Pero todo ese carisma terminó por cansarme, ya no quise ser un ratoncito arrinconado. Había mucha desigualdad. Además, también fui frígida hasta después de los 30. Era bonita y entendí lo que me tocaba hacer: complacer a los hombres. Pero era frígida. Pasé por todo esto

por querer complacer a los hombres, pero, ¿y mi sexualidad? ¿Qué era eso? Después, con muchas terapias, logré salir hacia otro lado y dejar de buscar al hombre que me salvara.

Suzanna asistió a talleres conducidos por la famosa terapeuta sexual Betty Dodson, quien enseñaba a las mujeres a no tener miedo de darse placer a sí mismas (con las manos, con vibradores). Dodson hizo que miles de mujeres afortunadas entendieran y aceptaran el placer sexual, entre ellas Suzanna.

—Hace unos cinco años —continuó Suzanna—, me encontré a un amigo actor que no había visto en mucho tiempo. Estuvimos juntos en un grupo de apoyo. Conocíamos nuestra situación mutua. Me encantó volverlo a ver, conversamos, conversamos, y nada más. Tiempo después, cuando mi hija estaba a punto de casarse, me preguntó por qué no había entablado una relación duradera. Tras pensarlo un momento, le respondí: “Es muy complicado, yo no tengo libido”. Y, ¿adivina qué hizo? Me llevó con un ginecólogo que me recetó pastillas de testosterona. Ese doctor me dijo que no hay razón para que las mujeres de 60 no tengan la misma respuesta sexual que las de 30. Más o menos en un mes empecé a notar que los hombres me miraban de otra manera. Fui a la tienda Gourmet Zabar, ¿la recuerdas? Estaba de pie mirando los alimentos que exhibían y la empleada me dijo: “Muy bien, linda, ¿qué desea?” Le contesté: “No sé, estoy buscando inspiración.” Entonces ese actor sensacional, ya sabes cuál: como sin rasurar, atractivo y musculoso, se acercó y me dijo: “¿Acaso no todos buscamos lo mismo?”, Y le respondí: “Pues sí.” Pero había una diferencia notable, algo que salía de mí. Y pensé: “Mmm, quisiera tener novio.”

—¿Cuántos años tenías entonces?

—Creo que 65. Supe que no quería nada de lo de antes. Lo que quería era alguien que me hiciera sentir segura, alguien con quien pudiera conversar. Así que le llamé a mi amigo actor y le dije: “¿Tienes algún inconveniente para entrar al escenario del coqueteo?”, él (lo bendigo) así, sin rodeos, me dijo: “Por fin, te he estado esperando desde 1982.” Me sentí fascinada. Le llevo diez años.

Le pregunté si se sentía insegura por la diferencia de edades, pero negó la posibilidad, agregando:

—Nada de lo que estoy viviendo a esta edad me lo hubiera imaginado. En fin, un día mi amigo actor y yo teníamos que salir de la ciudad a reunirnos con gente que había trabajado con nosotros, y a ver una obra de teatro. Él se encargó de cargar mi maleta hasta que llegamos al hotel y una cosa fue conduciendo a la otra, pero como teníamos que llegar a una junta y en la noche al teatro, tuve la precaución de poner el despertador —Suzanna hizo una pausa y su cara se iluminó con una dulce sensualidad—. Nadie en el mundo besaba como ese hombre. Tenía el tacto más perfecto. Él estaba... yo estaba fuera de mí, extasiada. No sé cómo decir esto, pero tenía unas manos fabulosas, grandes, secas, tibias. Mis manitas miniatura siempre están frías y húmedas. Todo era más que perfecto. En fin, cuando dejó de sonar el despertador, pasando por encima de mí lo volteó para el otro lado y me dijo: “No, Suzanna. ¿No te gustaría verte otra vez? Siempre hay tiempo para una más.” Lo dijo en un tono de voz algo brusco, la voz salía

de un lugar muy profundo y, bueno, la vida tiene cosas maravillosas y, claro, *siempre* hay tiempo para uno más. Y, no sé cómo decirlo, había algo completamente...

—¿Irresistible?

—Sí, irresistible. Y que tiene esa actitud con el sexo que es, para mí, la más directa, la más “sana”, racional, amable, generosa, buena, lo que sea, de cualquier hombre que haya conocido. Así que para mí esto es increíble. Y lo hace seguido. Una vez tuve un problema fuerte en el ojo. Me asusté. Era domingo, pero le llamé a mi doctor para hacer una cita al día siguiente a las ocho de la mañana. Ese domingo en la tarde, mi amante salió a caminar conmigo y se acercó para decirme: “Mira, no pasa nada. Hay que hacer un plan. Nos vamos a casa a que te dé un baño. Te vas a sentir mejor. Yo te curo con la lengua. Vas a estar tranquila sin hacer ningún esfuerzo. Vas a dormir bien y mañana en la mañana, tempranito vamos con el doctor.” Hay algo en su actitud con el sexo que para mí es maravilloso. Dicho esto, ¿tenemos problemas? Muy grandes. Claro que sí. Esa es la historia que hay detrás de la mayor propagandista de la testosterona, porque en este momento sigo teniendo libido. Aunque no sé si seguiría igual si dejara las pastillas, pero en este momento el hábito es tan fuerte que cuando veo a mi amante estoy segura de que si eso es lo que quiero, la seguiremos pasando muy bien. No sé si se ha vuelto hábito, como el perro de Pavlov, o si es la testosterona por lo que sigo siendo libidinosa. Pero, ¡qué importa!

Le pregunté si tenían casas separadas, con lo que se mostró categórica.

—Yo trabajo todo el día con mis pacientes en el consultorio a un nivel muy intenso, además de que estoy acostumbrada a la soledad. Mi cuestionamiento predeterminado es: “¿Cómo puedo ayudar? ¿De qué modo puedo ser buena?” A esto le llamaste en tus memorias “síndrome de complacer”. Por ahora, necesito tiempo para reintegrarme, para volverme a meter en mi piel y no caer después en esos viejos patrones.

Chocamos nuestras manos a manera de aprobación.

—Entre tanto —le dije—, te encuentras en una relación satisfactoria, amorosa, con buen sexo y tienes fuerza suficiente para saber lo que deseas y lo que necesitas, así como lo que no te interesa. Y, con la ayuda de la terapia, de la iniciativa de tu hija y de la pequeña compostura de las hormonas, quedaste lista para encontrar el amor. Lista, pero no incompleta si no llegaba. Ese es el reto de hoy, ¿verdad? Ese es el camino que he recorrido durante varios años. Y a mí también me llegó. ¡Después de los 70!

Individuación y androginización

Suzanna y yo constituimos un ejemplo de las mujeres que, en etapas avanzadas de la vida, logran incorporar dos factores que les permiten abrirse al potencial del amor y la sensualidad, elementos que tienden a verse más en las mujeres mayores de nuestra generación: individuación y androginización, que explicaré enseguida, ¡pero que sé que no suenan muy románticos. Sin embargo, su manejo hace que el romance cobre una profundidad inusitada. En algunas mujeres llega de manera natural... y antes. Pero a nosotras, igual que a muchas otras, nos costó trabajo y deseo y tiempo. Permítanme que

lo explique.

El psicólogo Carl Jung usó el término “individuación”, que difiere mucho de individualismo puesto que le permite a uno mantener límites sanos (no perder su yo propio) en tanto que vive una relación emocional y físicamente íntima. Los límites sanos de Suzanna le han permitido saber que necesita vivir sola, disponer de su tiempo y evitar enredarse en las “cosas” de su pareja. Al igual que Suzanna, en mis primeros años de juventud me resultaba sumamente dudoso pararme sobre mis pies porque carecía de una identidad independiente y, por lo mismo, de confianza. Podía convertirme en lo que un hombre quisiera, lo que yo pensaba que era necesario para merecer amor. Quizá sea la única persona del mundo que pensó que la película *Zelig* de Woody Allen se basaba en una historia real. El pequeño personaje, que se convierte literalmente en la persona con la que habla, concordaba perfecto con mi antiguo yo: “Seré lo que tú quieras.” ¡Ejemplo de límites escasos! Sin embargo, la verdadera intimidad requiere autorrevelación, que constituye un problema si uno no tiene seguridad de qué es el “yo”, o teme que al revelarlo se presente como un fraude que merezca rechazo. Suele hablarse de caer en las redes del amor; tal vez ahí radique el problema. Suzanna y yo caímos por no sostenernos sobre nuestros pies. Por otro lado, individuación significa el yo “propio”, el adulto que se valida a sí mismo y pone los pies en la tierra, en contraste con el demandante y dependiente. Esto tiende a suceder con las mujeres de 50 en adelante, lo que permite que en sus relaciones íntimas “entablen conexión sin que la otra persona las consuma”, como dice el Dr. David Schnarch.^[1] En palabras del psicólogo Terrence Real: “No hay afrodisíaco más potente que una auténtica conexión.”^[2]

Carl Jung consideraba también que a través de la individuación entran en equilibrio la masculinidad y la feminidad de las personas. La Dra. Jane Loevinger y muchos otros psicólogos concuerdan actualmente en que la capacidad de soltar los papeles sexuales rígidos, tanto de hombres como de mujeres, en el último tercio de la vida representa el máximo de madurez y marca el camino para lograr individuación, autonomía y “comunidad”.^[3] Las investigaciones de Betty Friedan sobre el envejecimiento le demostraron que “las parejas que se enfrentan a la edad con menos ánimo y sentido de intimidad son aquellas en las que el marido todavía se define como jefe de familia y proveedor, y donde la mujer todavía considera su única identidad la de ama de casa/madre”.^[4]

El geriatra social y antropólogo David Gutmann escribió: En tanto que los hombres adultos parten de la ubicación en papel activo y se desplazan hacia el papel pasivo, las mujeres se ubican primero en el papel pasivo, caracterizado por dependencia del esposo e incluso deferencia hacia él. Pero en las etapas avanzadas de la vida renacen hacia el papel activo [...]. En diferentes culturas, con el advenimiento de la edad, se muestran con mayor autoridad, más efectivas y menos dispuestas a cambiar su misión por seguridad.^[5]

Los científicos que entrevisté en el Centro de Longevidad de Stanford dicen que no hay pruebas científicas empíricas que demuestren que este reajuste de los papeles de género

constituye una norma, como sostienen Gutmann y otros. Pero parece natural que los cambios hormonales asociados con la edad, junto con la jubilación de los hombres, conduzcan a que se nivelen las diferencias de género. También tiene sentido que el equilibrio de los papeles de género previos, socialmente proscritos y estrechos, desemboque en una mayor integridad, en un concepto total y en autenticidad tanto para hombres como para mujeres. La mayoría de las mujeres que he entrevistado y sobre las que he leído han experimentado este “equilibrio de género”. Cuando los hombres recuperan potencialmente la condición de humanidad que perdieron en sus primeros años de infancia, y las mujeres también recuperan potencialmente la autoridad y asertividad que tuvieron antes de la adolescencia. Si esta androginización representa la máxima madurez y comunión de ambos géneros, ¿por qué no luchar por ella?

Lo interesante es que mi generación, y la generación de los *boomers*, inmediatamente posterior a la mía, pueden ser las últimas que experimenten esta androginización tardía. Al parecer (ojalá que sí) los papeles sexuales en mujeres y hombres de la Generación X pasan ya por un tipo de relajamiento que puede augurar, si los psicólogos no se equivocan, asociaciones más felices en etapas tempranas de la vida. En 2007, la revista *Time* publicó un artículo donde se comenta que: “El número de padres que se queda en casa se ha triplicado en los últimos diez años”, y estos “nuevos papás [...] desafían las viejas definiciones de masculinidad”. Aaron Rochlen, profesor adjunto de psicología en la Universidad de Texas, que estudia el papel del padre y la masculinidad, señala:

La masculinidad se identificó tradicionalmente con el trabajo y con el éxito en función del trabajo, la competencia, el poder, el prestigio, el dominio sobre las mujeres, la restricción de las emociones (asunto duro). En investigaciones recientes se demuestra que los padres que dejan de ser hombres según los moldes antiguos tienen hijos mejor adaptados, matrimonios de mayor calidad y mejores vidas laborales (incluso mejor salud mental y física). Básicamente, la masculinidad resulta nociva.[\[6\]](#)

En un artículo del *New York Times*, Tara Parker-Pope informó los resultados de un estudio que se llevó a cabo en el año 2000 en Vermont, después de que se legalizaran los matrimonios civiles entre personas del mismo sexo en ese estado:

Las relaciones entre personas del mismo sexo, se trate de hombres o de mujeres, presentaron mayor igualdad que las heterosexuales[...]. Aunque las parejas gay y lesbianas aparecieron con la misma tasa de conflicto que las parejas heterosexuales, mostraron una mayor satisfacción en la relación, lo que sugiere que la desigualdad de las relaciones entre sexos opuestos puede afectar.

Al parecer las parejas del mismo sexo resuelven mejor sus conflictos. En el mismo artículo se cita a Robert W. Levenson profesor de psicología de la Universidad de California, en Berkeley, con las siguientes palabras: “Cuando entraron en interacciones

muy negativas, las parejas gay y lesbianas lograron recurrir a cosas como el sentido del humor y el afecto, en vez de explotar”.^[7] Estos descubrimientos tienden a confirmar lo que he dicho varias veces: “La democracia dentro de una relación resulta clave para la felicidad a largo plazo de la pareja.”



Richard y yo en 2009.

En los integrantes de las parejas con relaciones a largo plazo que entrevisté incidía la individuación y la androginización. Tal vez piensen, con base en los capítulos anteriores, que defendiendo la cuestión del compromiso a largo plazo, sea dentro del matrimonio o en una asociación amorosa. En realidad creo en eso con fervor. Lamento no haber seguido casada con el mismo hombre durante un lapso prolongado, pero he logrado algunas transiciones bastante profundas en el transcurrir de mi vida hasta hoy y los hombres con los que estuve o no quisieron unirse a mí en la transición, o su transición se dio en diferente dirección. Como dijo una vez Lillian Hellman: “La gente cambia y se olvida de comunicarlo mutuamente.”

Una vez más, en cuanto a mí, creo que todavía después de los 60 me sentía insegura en el terreno de la intimidad porque carecía de los factores de individuación y androginización. Sabía que me encontraba en riesgo de morir sin llegar a experimentar con un hombre el tipo de relación profundamente íntima que había vivido con las mujeres.

Eso me causaría un gran arrepentimiento. No me refiero a intimidad sexual, sino emocional. Pero he trabajado con mi persona. Escribir mis memorias formó parte de esa labor. Hoy me encuentro en una relación que cuenta con el potencial que busco, aunque no puedo garantizarlo. Han pasado apenas dieciséis meses, mismos que he dedicado a la escritura de este libro. Estoy con un hombre que no atraviesa en ningún sentido una transición espiritual. De hecho, somos muy diferentes. Pero él no le teme a la intimidad y yo me he convertido en una persona adulta libre y, quizá, sólo quizá, esta relación llegue

a constituir el crisol en el que pueda sanarme todavía más.^[8] Tiene cinco años menos que yo, pero la edad suficiente para sentir la necesidad, igual que yo, de hacer todo lo que pueda para forjar algo real y, bueno, no de larga duración, ¡porque tampoco queda mucho tiempo! Lo que buscamos es algo real y lleno de sentido. Ambos tenemos mucha experiencia con relaciones. Los dos hicimos elecciones inadecuadas o carecimos de métodos para trabajar lo que estaba mal y hacerlo funcionar. El tiempo se acaba... nos quedan veinte años o, cuando mucho, un poco más.

Se requiere constancia para mantener viva y bien la pasión íntima. Por ejemplo, los momentos románticos deben programarse y también cuando sea necesario hablar a profundidad. Yo antes solía ocultar mis sentimientos en cuanto a lo que hacía mi pareja y me molestaba, porque temía que se fuera y no sabía qué hacer sin él. Hoy, cuando mi pareja hace algo que me altera, programo una cita para sentarnos y hablar... o él impone que hablemos cuando siente que algo va mal. Invariablemente al terminar estas pláticas tenemos más fortaleza que al principio. Le he dicho lo que me gusta de él y lo que me causa problema. Soy suficientemente realista para saber que hay cosas que no puede cambiar y cosas que yo tengo demasiados años para tratar de arreglar. Al igual que Suzanna, estoy cansada de intentar arreglar a mi compañero. Aunque a veces me muerdo la lengua. Pero siento que es en este punto, si quiere que lo nuestro funcione, hará un esfuerzo para actuar de forma diferente en ciertos aspectos que pueden significar para mí la ruptura, y yo estoy preparada para hacer lo mismo con él.

A veces me siento culpable porque es mucho lo que quiero de la relación. En los tiempos de mis abuelos, las parejas parecían aceptar que después de cierto tiempo el compañerismo reemplazaría al romance. Pero en aquella época el compañerismo no vivía tantos años, porque la *gente* tampoco vivía tanto. Se morían. En vez de aburrirse y divorciarse, la gente se moría y el que quedaba vivo se volvía a casar (o no). Terrence Real, en su espléndido libro *The New Rules of Marriage (Las nuevas reglas del matrimonio)* sugiere que el cambio de la naturaleza de lo que se esperaba en las relaciones a largo plazo empezó realmente en la década de 1970, con el movimiento feminista. Las mujeres llegaron a los sitios de trabajo, se volvieron financieramente independientes, participaron en grupos para elevar su conciencia, ganaron su pizca de poder político y en el proceso descubrieron que si llevaban sus destrezas innatas de empatía e intimidad a los sitios de trabajo y a las relaciones, habría sanación, los problemas se resolverían (de manera diferente y más sencilla), y les gustó. ¿Quién no quiere sentirse bien? En palabras de Terrence Real:

Le hemos injertado al matrimonio de compañerismo del siglo pasado, las expectativas y las costumbres de una relación de amantes; es decir, el tipo de pasión, atención y cercanía emocional que se asocia en general con la juventud y con las primeras etapas de la relación.^[9]

Las cinco tácticas que sugiere para cultivar este tipo de relación son:

1. Reclamar espacio romántico (resulta más sencillo ahora, cuando los hijos ya no

- viven en casa y contamos con más tiempo y flexibilidad en el trabajo).
2. Decir la verdad (es más sencillo para la mujer con individuación y confianza).
 3. Cultivar el compartir (en los aspectos intelectual, emocional, físico, sexual y espiritual).
 4. Aprecia a tu pareja (es decir, desarrolla tu “energía de amante”, que es la que contiene el amor. No te limites a sentirla ni a practicarla).
 5. Háganse aliados en salud (compartan el compromiso de ejercer la relación. Como ya dije, una relación íntima, apasionada y a largo plazo no se presenta de pronto. Requiere compromiso para participar en el ejercicio de la relación).[\[10\]](#)

Los sociólogos dicen que, al parecer, en el matrimonio se fomenta la estabilidad, junto con un sentido de obligación mutua, se levanta una barrera contra la soledad y hay mayor seguridad financiera por la unión de recursos, así como también mejor salud. Tara Parker-Pope señala: “Las parejas casadas están menos expuestas a la neumonía, a que se les someta a cirugía, a sufrir cáncer o ataques cardíacos. Un grupo de investigadores suecos descubrió que estar casado o cohabitar con alguien en la edad mediana se relaciona con menor riesgo de demencia.”

Parker-Pope que escribe el blog *Well* para el *New York Times* prosigue diciendo: “No obstante, un mal matrimonio, estresante, puede causarle mucho más daño a una persona que si nunca se hubiera casado. Llega a ser realmente tan nocivo para el corazón como el hábito de fumar constantemente.”[\[11\]](#)

También es obvio que el matrimonio no es para todos. Cuando uno descubre que en su matrimonio no hay espacio para un yo auténtico y enteramente alerta, puede ser mucho más sano ponerle fin que tragarse la intensidad y reducirse a llevar una vida a medias. Quien con el paso del tiempo deja de considerar sus verdaderos sentimientos y sus necesidades, si deja de decirse la verdad, cae inevitablemente en un letargo, y sus mejores partes, las de mayor potencia vital se apagarán. Incluso sentirá enojo, lo cual también puede ocultarse. Hay estudios que demuestran que un mal matrimonio, con su potencial de estrés tóxico, resulta especialmente nocivo para la salud de la esposa. Un estudio realizado en Oregon durante quince años, y que citó Suzanne Braun Levine en *Inventando el resto de nuestra vida*, descubrió que: “La falta de poder equivalente en la toma de decisiones se asoció con riesgos más altos para la salud de las mujeres, y tal vez no para los hombres.” Y Levine señala que quizá: “Como las mujeres no cuentan con más oportunidades de ejercer el poder que por tradición les pertenece a los hombres, su falta de poder contribuye de manera importante al estrés y la depresión.”[\[12\]](#)

El matrimonio le aporta mayores beneficios al hombre que a la mujer, dado que la mujer representa el papel de león en la educación emocional, la crianza de los hijos y la preparación de los alimentos, que quizá sea la razón por la que los hombres casados viven más que los solteros y a las mujeres divorciadas les va mejor que a los hombres divorciados. A pesar de las dificultades emocionales, financieras y sociales que implica el divorcio, Suzanne Braun Levine asegura que: “Las mujeres toman cada vez más la iniciativa de divorciarse y se arrepienten menos.”[\[13\]](#)

Cuando una mujer decide darle otra oportunidad al amor en la etapa avanzada de su vida, suele ser con alguien a quien conocía desde antes. Yo conocí a mi compañero actual, Richard Perry hace 37 años, cuando colaboraba en la formación del grupo musical The Manhattan Transfer que él producía. Se trataba de hacer un concierto para reunir fondos a favor de mi entonces esposo, Tom Hayden, que estaba en su campaña para senador de los Estados Unidos. En la foto estamos todos en su estudio de grabación en 1975. Richard, apoyado en la rodilla, está al lado de mi hijo Troy y de mí. Tom se ve de pie entre Janis Siegel y Laurel Massey



Yo, Troy, Richard y Tom (fila de atrás, al centro) con Tim Hauser, Janis Siegel, Laurel Massey y Alan Paul de los Manhattan Transfer.

Relaciones a largo plazo

Desde hace mucho me siento fascinada por la manera en que las parejas con matrimonios prolongados logran ajustarse a los cambios dramáticos que suceden a través de los años, en especial en el último tercio. Resultaba diferente cuando nuestra expectativa de vida era de veinte años menos. Me parece un verdadero milagro que el hombre que fue “Don Perfecto” durante los años de la formación de la familia y la educación de los hijos, siga siendo el compañero adecuado 30, 40 o 50 años después. Francamente me deslumbra.

Un historia de ese tipo es la de Bill y Kathy Stayton, que llevan 55 años casados y

tienen cuatro hijos. Bill, de 76 años, es un valeroso y pícaro ministro de la iglesia bautista y también terapeuta sexual. Lo conocí hace algunos años cuando le pedí que expusiera en un taller de género, sexualidad y religión, en el Congreso Anual de la Campaña Georgia para Prevenir el Embarazo en Adolescentes.

Kathy Stayton, de 74, fue atleta en su juventud y líder escolar, y hasta hoy conserva su figura esbelta y su belleza natural. Sentada al lado de Bill, silenciosa y atenta, era la imagen de la constructora del hogar a la antigüita, que asume el papel secundario. Sin embargo, en las tres horas que pasamos juntos descubrí a una mujer que, con la inspiración del activismo en pro de la paz de su familia original, cuenta desde su infancia con una voz propia y firme.

Entrevisté a Kathy y a Bill en su luminosa casa de una planta, que forma parte de los nuevos desarrollos de crecimiento suburbano de Atlanta. Durante once años Bill había sido ministro de la iglesia bautista en Massachusetts. No se sentía con suficiente preparación en los temas sexuales que tenía que tratar con sus fieles y con la gente de la comunidad. Me dijo: “Orientación sexual, identidad de género y su expresión, disfunción sexual, relaciones múltiples, poliamor y matrimonio abierto eran expresiones de vida que se me presentaban, historias de cosas que como yo ni siquiera sabía que existían, no estaba preparado para brindar ayuda. Cuando llegaba a casa y preguntaba: ‘¿Kathy, sabes de gente que haga esto?’, ambos rieron al recordarlo. Me volví un verdadero apasionado de que el clero se entrenara en cuestiones de sexualidad humana, como fuera. Así que empecé a tomar cursos de sexualidad, me hice doctor en teología en el campo de la psicología. Ayudé a fundar el Centro de Sexualidad y Religión. En 1997, los profesores y estudiantes votaron a favor de que se incluyera el programa de sexualidad humana en Widener University, en Chester, Pensilvania, donde yo fungía como profesor y director. En 2006, fui nombrado director ejecutivo del Centro de Sexualidad y Religión, que poco a poco se instalaba en la Universidad de Pensilvania.”

En 2008, el ex director general de Salud Pública de los Estados Unidos, Dr. David Satcher, invitó a Bill a mudarse a Atlanta para fusionar el Centro de Sexualidad y Religión con el Instituto Satcher de liderazgo en la Escuela de Medicina Morehouse. Bill acababa de jubilarse como profesor de la escuela de medicina y director adjunto de su Centro de Excelencia para la Salud Sexual.



El reverendo Bill Stayton y su novia, Kathy.

—Háblame sobre tu relación —le pedí.

—Primero, debes saber que me enamoré de ella en el instante en que la vi —respondió Bill con deleite—. Yo participaba en orientación para los de primer año, iba en segundo, y Kathy en primero. Estaba en la escuela tocando en el grupo de jóvenes de la iglesia cuando pasó por donde estaba. Me tardé varias semanas en investigar quién era, para invitarla a que saliéramos.

Continuó:

—Después de nuestra primera cita, le escribí a mis padres y les dije: “Conocí a la persona.”

—¿Cuánto tardaste en enamorarte de Bill, Kathy? —pregunté.

—Uy, pues, ¿seis meses? —rieron.

—En Navidad fue a mi casa para conocer a mis padres —recordó Bill—. Nos comprometimos en febrero, y nos casamos en septiembre del siguiente año. De modo que apenas teníamos un año de conocernos. Muchas veces decimos que nos casamos para poder hacer el amor.

Los dos eran vírgenes. Kathy agregó:

—Realmente no es la razón correcta... aunque, bueno, funcionó con nosotros.

El trayecto largo

Quería saber a qué le atribuían su longevidad como pareja.

—¡50 años! —exclamé—. No es fácil encontrar una persona que no sólo sea buena en la etapa de constitución de la familia, sino que siga funcionando en la época posterior a los hijos.

—Supe siempre desde el principio —dijo Kathy—, que la gente suponía que los matrimonios de parejas jóvenes estaban destinados a fracasar. Decidí no ser y hacer lo que la gente esperaba.

—Hubo por ahí lágrimas y conflictos —intervino Bill, para aclararme que no todo ha sido un lecho de rosas.

—Sí —comentó Kathy—, pero sabíamos que nuestro amor era fuerte, aunque algunas veces quizá no nos cayéramos bien. Cuando había diferencias yo siempre me decía: “Esto también pasará”, y no me preocupaba de que nuestro amor estuviera en peligro. Además, compartíamos valores, disfrutábamos del mismo tipo de distracciones: teatro, música clásica, museos de arte, películas, y jamás tuvimos celos de los amigos del sexo opuesto del otro.

Bill le sonrió a su esposa:

—Nunca, jamás he pensado en separarnos o divorciarnos. Eso nunca ha formado parte de mí. Aunque un tiempo difícil fue durante el periodo feminista, cuando Kathy sintió que primero había estado con sus padres y después conmigo, y que jamás había sido una persona independiente.

—Pasé de una dependencia a otra —explicó Kathy—. Al principio, cuando Bill estaba en el seminario, yo trabajaba, ambos trabajábamos. Así sobrevivimos. Pero después del primer hijo me quedé sin trabajar varios años. O más bien debería decir que no tuve sueldo durante varios años.

—Ah, sí —intervine—, ¿trabajo sin remuneración? ¿Quieres decir que te convertiste en ama de casa?

—¡Exacto! Pero en la década de los 70, cuando Bill empezó su posdoctorado y su carrera profesional en la Universidad de Pensilvania, yo regresé a trabajar como ayudante administrativa y maestra de música en secundaria. De todos modos mis responsabilidades en casa eran las mismas. No teníamos una posición financiera que nos permitiera contratar ayuda doméstica o jardinero, y era yo la que negociaba con los hijos para que colaboraran. Gané lo suficiente para ayudar a pagar la universidad de uno de nuestros hijos. Pero esa suma se fue en otros gastos de la casa.

Tal vez —continuó Kathy—, nuestro gran choque de valores haya sido cómo gastar el dinero. Es que yo crecí siempre con la idea de que “donde está tu dinero está tu corazón”. Y mi corazón estaba en un lugar diferente del corazón de Bill. Pero como mujer de mi generación, entré en el papel “dependiente” de la esposa, que quiere complacer al marido. Especialmente en asuntos de gastos fuertes, no pensaba que mi voz, frente a la de Bill, tuviera la misma validez, y cedí en este tema a sus deseos albergando resentimiento, ¡no es lo mejor!

Bill dijo entonces que habían considerado separarse durante un año, para darle a Kathy un sentido de independencia, con la idea de que tanto ella como el matrimonio se fortalecieran. Pero era muy complicado por los niños y su terapeuta les sugirió que

funcionaran cada quien por su lado, dentro de la misma casa, con cuentas financieras independientes. Bill recordó:

—Y por espacio de un año, que fue muy doloroso para mí, tú le compraste a los niños sus regalos de Navidad y yo les compré otros por mi parte. Antes de eso todo había sido de mamá y papá, aunque era ella la que compraba los regalos. Y ella decidió no ir a la iglesia durante todo un año. Cuando yo iba los domingos la gente me preguntaba: “¿Dónde está Kathy?”

—No recuerdo que haya sido un año entero —dijo Kathy frunciendo el seño.

Lograr la individuación

—¿Cuándo empezó eso? —pregunté a Kathy—. ¿Esa necesidad de pararte sobre tus pies?

—A principio de la década de los 70, cuando vivíamos en Pensilvania. Dentro de mí vibraban las palabras que pronunciaba Gloria Steinem y yo decía: “¡Es verdad! Está hablando por mí.”

—¿Recuerdas qué es lo que decía que vibraba dentro de ti? —pregunté.

—Tenía que ver con los papeles. Cuando te sientes prisionera de lo que se espera de las mujeres, cuando no sientes que las expectativas se adapten a ti.

—¿Porque no sentías que podías ser una persona plena dentro de esas expectativas?

—Porque no lo hacía con convencimiento, con certeza, dudaba y me preguntaba: “¿Esto es lo que debo hacer?”, ese tipo de cosas.

Le pregunté en privado a Kathy si Bill se había sentido amenazado con ese cambio.

—Sí —me dijo. Creo que el movimiento feminista impactó a todos los hombres y a todas las mujeres. Pienso que en esa época Bill, en su mente, era feminista, pero en sus actos seguía una vida normal, como la del resto.

—Yo misma pasé así algunos años —admití—. Era una feminista teórica, pero no práctica.

—Es difícil desaprender cosas —reflexionó Kathy—. En realidad no me metí mucho al feminismo. Me mantuve más o menos en la periferia, pero observaba lo que estaba sucediendo. A veces tengo más valor en la cabeza que en mi cuerpo.



Billy Kathy Stayton. TIM SCOTT, SPENCER STUDIOS

—Tal vez, pero, ¿sí saliste y empezaste a crear tu propio espacio, verdad? — pregunté.

—Bueno, en realidad, siempre he usado mis dones de liderazgo, toda la vida, incluso como ama de casa de tiempo completo. Pero sí me mudé a un nuevo territorio, en términos de mi “espacio” propio, a principios de los 70.

Encontrar identidad en la comunidad

—Fue entonces cuando empecé a hacer cosas con la comunidad que Bill no hacía y teníamos vidas diferentes —recuerda Kathy—. Una de ellas fue la orquesta sinfónica. Yo tocaba el violín y cuando era integrante de la orquesta nadie me preguntaba: “¿Qué hace tu esposo?” Ahí realmente era yo misma. Con que uno se aprenda lo que le toca, forma parte del grupo. Los ensayos eran cada semana, así que Bill tenía que cuidar a los niños. Yo no quería abandonar la orquesta. Eso me ayudó mucho, incluso antes de darme cuenta de que así era.

También, a principios de los 90, el consejo de nuestro sector, The American Baptist Churches of the USA (Iglesias Bautistas Americanas de los Estados Unidos), lanzó una nueva política, en un solo enunciado, que nos tomó a todos por sorpresa: “La práctica de la homosexualidad es incompatible con la instrucción cristiana.” Nuestra iglesia se levantó en armas tras la declaración, respondimos con activismo y, al paso de un año, contábamos dentro de la iglesia con un grupo de lesbianas, gays, bisexuales y transgénero (LGBT). Ahí fue donde me metí de lleno. No fue difícil, porque como Bill manejaba el campo de la sexualidad, ya conocíamos a gente transgénero, transexual, gay, lesbianas, travesti, todo el espectro de las expresiones humanas en términos de sexo y

género.

Kathy me contó del proceso que tuvieron que pasar antes de que su congregación aceptara por fin convertirse en miembro de la Association of Welcoming and Affirming Baptists (Asociación de Bautistas Cordiales y Positivos). Y explicó que el trabajo que llevaron a cabo ella y muchos otros en asuntos relacionados con LGBT ha dado fruto.

—Cuento con una red de personas por toda Filadelfia, seres que significan mucho para mí. Algunos son del clero, otros seglares. Todos están en sus iglesias y, supongo, en sus trabajos pero, no sé. Se volvieron en realidad mi segunda iglesia porque lo importante de nuestra iglesia no era precisamente la teología, sino la comunidad de personas que nos apoyan aunque no trabajen de manera activa en nuestro grupo. Nos apoyan y luego hablan de eso. De hecho, algunos dijeron que al regresar a sus comunidades de jubilados hablaban de estos temas en la mesa, y así creció el grupo, la red.

Ya que encontró su voz, su forma de marcar la diferencia, Kathy trabaja actualmente dentro de la comunidad de una nueva iglesia en Atlanta, en el consejo de directores de la Association of Welcoming and Affirming Baptists y del equipo Marriage Equality, que es el grupo que aboga por la igualdad en matrimonios del mismo sexo en Atlanta.

—Empezaremos en Atlanta, ya veremos si podemos cubrir el estado de Georgia —me dijo sonriendo.

Pero Kathy no terminó aquí con sus comentarios. Quería que entendiera una razón más por la que su matrimonio ha sobrevivido tantos años, además de haber encontrado la paz personal.

—Siempre hemos formado parte de una comunidad de personas que apoyan —me dijo— y eso ha sucedido en las iglesias donde hemos estado, con las personas con las que hemos convivido mucho tiempo y que se mostraban felices en la vejez, seguían siendo activas, y así, claro, teníamos patrones a seguir.

—¿Entonces había una comunidad en la que ustedes se arraigaban y que dependía de ustedes dos en su condición de pareja? —pregunté.

—No sé si dependían de nosotros, pero creo que mi expectativa era que permaneciéramos juntos. Me hubiera decepcionado a mí misma.

He pensado mucho en estas palabras de Kathy, en cuanto a lo que se espera del matrimonio, lo que esperamos nosotras de nosotras mismas. Me entristece que ya no tengamos las mismas expectativas. Todo lo contrario; la expectativa hoy en día es que *no* permaneceremos juntos, de modo que cuanto las cosas se ponen difíciles muchos tienden a retirarse. Y en todo caso... tal vez resulte inevitable ante la recién adquirida longevidad y nuestro deseo de relaciones de 360 grados, íntimas y apasionadas siempre. Margaret Mead consideraba que toda mujer necesita tres esposos: uno para la etapa juvenil y *sexy*, otro que le dé seguridad a la familia en la etapa de su constitución, y otro más como compañero durante el Tercer acto.

En este momento, cuando vuelvo la mirada hacia el principio y el final de los escenarios de mis propias relaciones, siento que si nuestros amores tienen que

segmentarse en fases más factibles, lo que resulta fundamental es tomarse el tiempo y hacer el esfuerzo de aprender lo que nos enseña cada fase, para que por lo menos profundicemos y crezcamos en nuestra capacidad de ser compañeras amorosas e íntimas. No sé quién dijo: “Si haces las mismas cosas de la misma manera, obtendrás los mismos resultados.”

Intencionalidad

—Creo que una de las cosas que ha sido muy importante para nosotros —enfaticó Bill— y a la que tuvimos que dedicarle intención, fue pasar tiempo los dos solos. He aprendido mucho trabajando con gente, y una de las cosas que pasa con frecuencia es que cuando la gente se casa, destina todo el tiempo al mantenimiento: los niños, la formación del hogar, el trabajo doméstico. En tanto que cuando una relación empieza uno la alimenta. Después, al casarse, todo ese cuidado tiende a volverse mantenimiento, y cuando trabajo con parejas hay que regresar la película de su relación. Ir a hacer algo con los niños no significa alimentar la relación. Lo que alimenta es a la familia, pero se trata también de mantenimiento.

—Y, ¿cuándo empieza a pasar esto en las parejas? —pregunté.

—Kathy y yo nos centramos en la intención cuando nuestros hijos empezaron a entrar en la adolescencia. Nos hacíamos un tiempo para pasarlo juntos, porque los niños consumen todo el tiempo en casa. Así que nos enfocamos en la intención. Si lo planeábamos para las diez de la noche o algo así, los niños no podían interrumpirnos. Era el rato en el que podíamos hablar sobre planear una fiesta o tal vez...



Con Jewelle Bickford en una excursión al rancho La Puerta, en 2008.

—¿Sexo? —cuestioné.

—Ah, sí. Siempre tuvimos una buena vida sexual.

—Creo que ese es el aglutinante —intervine. ¿Verdad que es el factor que ayuda a perdonar y a que todo se atenúe en los momentos difíciles?

—Claro que sí —respondió Bill.

La historia del exitoso matrimonio de Kathy y Bill conlleva para mí la importancia de tener límites saludables, una vida por fuera de la relación y voluntad de trabajar en ella, en todas las etapas. ¡Y buen sexo!

Otra relación de larga duración con la que ejemplifico lo anterior es el matrimonio de 46 años de Nat y Jewelle Bickford. Nat es el hombre al que conocieron en el Capítulo 10, que escribió la historia de su vida para acabar con sus fantasmas. Tenía 66 cuando lo entrevisté y Jewelle 64. A ella la conocí primero, en el seminario Women in the Global South (Mujeres en el Sur Global) del Council on Foreign Relations (Consejo de Relaciones Exteriores). Como me sentía un poco intimidada por el hecho de que ella se desempeñara en el ramo de titulación de activos y que, cuando nos conocimos, era la mujer con el puesto más alto en el banco Rothschild, jamás pensé que llegara a conocerla junto con su familia, y todavía no puedo creer que tenga una amiga banquera. Algo que no sabía de Jewelle antes de la entrevista fue que cuando sus hijas eran chicas ella se dedicó a ser ama de casa y madre, a cocinar y encargarse del hogar. Cuando sus hijas cumplieron dieciséis y diecinueve años, y ella tenía 38 años, regresó a la universidad, a Sarah Lawrence.



Recién casados Nat y Jewelle Bickford.



Jewelle y Nat con sus hijas: Laura y Emily.

—Nat fue el único que dijo: “Eres demasiado inteligente para no tener estudios universitarios.” —me dijo Jewelle con obvio reconocimiento en su voz—. En ese momento, era muy pesado que Nat pagara el colegio privado de las dos niñas y mi universidad, pero lo consideró esencial.

Mi admiración por los dos creció enormemente ante la idea de que su fantástica carrera empezó a la mitad de su vida y de que él no se sintiera amenazado de su cambio de madre a profesional.

La longevidad de su matrimonio prueba que las personas que vivieron infancias carentes de amor pueden superar las complicaciones y llevar un matrimonio feliz. Nat y Jewelle se enfocaron en pasar tiempo juntos, en la sensualidad y en el compromiso. Jewelle piensa que una de las razones que los llevó a casarse tan jóvenes fue salirse de la casa de sus padres. Me resulta sorprendente su compatibilidad porque son extremadamente diferentes. Es como si el Toro Ferdinando se casara con Piolín. Jewelle lo explica así:

—Nat es el timón y yo soy el motor.

—Somos las caras opuestas de una moneda —dijo Nat—. Ella tiene una cantidad enorme de energía, yo tengo medio tanque. Ella es, digamos, independiente, proactiva, espontánea, intuitiva. Yo no uso las mismas palabras para describirme. Yo soy más reflexivo, menos espontáneo, necesito tiempo para pensar en las cosas.

Aunque en términos de temperamento representan polos opuestos, hay otros aspectos de Nat y Jewelle que saltan a la vista de inmediato, uno de ellos es que el matrimonio ha sido la prioridad de ambos.

—Siempre nos dimos tiempo mutuo —explicó Nat—, incluso cuando las niñas eran pequeñas. No podíamos salir mucho, por lo que aprovechamos el hecho de que había dos pares de abuelos, ambos dispuestos a quedarse con las niñas. Eso nos permitió salirnos del trajín los fines de semana. Siempre nos ha gustado conversar entre nosotros.

Se ve también que hay mucha química física entre ellos. Según Nat, así fue desde el principio. Recordó que:

—Había invitado a una chica al fin de semana de fútbol en Harvard, ella estaba acompañada por su chaperona, de manera que busqué a alguien para que se encargara de la acompañante y, para sobornarlo, le conseguí boletos para el juego. Bueno, Jewelle era la chaperona y en cuanto la vi le dije a mi amigo: “Olvídate de los boletos, ni la vas a ver. Me la llevo a casa 72 horas y jamás volverás a verla.”

Le pregunté a Jewelle cómo habían mantenido la sensualidad durante todos estos años.

—La gente que no tiene buenas relaciones sexuales a largo plazo es la que no tiene buenas relaciones psicológicas —me dijo—. Hacer bien el amor, continuamente, con la misma persona, no se basa en técnicas para excitarse sino en estimulación mental y emoción.

Me describió la belleza de sentirse sexualmente interesada y de hacer el amor con una persona con la que se ha compartido tanto en la vida.

—No te puedes imaginar, Jane, lo fantástico y especial que es. Existe una riqueza diferente en esta situación, mucho más profunda que la novedad de cuando uno es joven.

Puedo apenas percibir el aroma de lo que debe sentirse, de lo cual me arrepiento. Para mí, nunca será “a largo plazo”.

Le pregunté a Nat si habían tenido grandes diferencias a través de los años y qué es lo que había cambiado ahora que se encontraban en su Tercer acto.

—Una de nuestras principales diferencias fueron las niñas —me dijo. Yo soy mucho más relajado que ella. Ella cree mucho más que yo en poner límites, y eso generaba tensión algunas veces.

—Era terrible, terrible —fue la descripción de Jewelle—. Él pensaba que las niñas no se iban a meter en ningún lío. ¿No es increíble? Y quería ser su amigo y no la autoridad. Peleamos mucho por eso.

Sin embargo, lo que esto significa es que, a diferencia de las parejas que sufren cuando los hijos salen de casa, Nat y Jewelle se encontraron con que el nido vacío representaba deshacerse de una fuente de tensión. Aunque aman profundamente a sus hijas, en ese momento, según dicen, fue cuando en realidad empezaron a disfrutarse mutuamente, a compartir el interés común que tienen por las riquezas culturales que ofrece Nueva York.

En 2004, Nat se jubiló de su profesión de abogado, en tanto que Jewelle siguió trabajando. Le pregunté si eso había provocado problemas, como sucede en algunas parejas.

—¡Sí! —exclamó—. En primer lugar, tomó por asalto mi cocina. A mí me gusta cocinar y todo estaba en desorden. Había alteros de libros y papeles, aunque él tenía una oficina a la que nunca iba.

Aunque se jubiló, la empresa de Nat le dejó una oficina con una secretaria, quizá con la esperanza de que siguiera alternando con clientes de cierto nivel.

—Sé que a Jewelle le molestaba —me dijo Nat—. ¿Por qué no usaba yo la oficina?

¿Por qué tenía que andar en la cocina? Hubo momentos en que me avergonzaba no ir a la oficina. Había dentro de mí una gran barrera, no quería volver a ese lugar, porque sabía que me iba a quedar atrapado en algo. Cuando salí de la compañía después de mi último día de trabajo, me sentí feliz de irme.

Estos asuntos aparentemente insignificantes desatan tormentas en muchos mares tranquilos. Leí sobre un esposo jubilado que creía hacerle un gran favor a su esposa reacomodando todas las alacenas de la cocina cuando ella estaba trabajando. Sobra decir que ella se enfurecía. Lo que hizo Jewelle fue acudir a una terapeuta de parejas y, en palabras de Jewelle, el proceso les ayudó a los dos. Nat pudo ver que invadir el espacio de Jewelle y evitar tomar una decisión en cuanto al lugar donde podía trabajar y poner sus cosas constituía un acto pasivo-agresivo.

—Después de todo —dijo Jewelle— se apagó un foco rojo, él llegó a casa y en dos días archivó sus cosas y yo recuperé mi cocina.

La terapeuta también le ayudó a Jewelle a encontrar maneras de evitar problemas.

—Como has visto —dijo Jewelle—, Nat y yo somos muy diferentes y ahora que él está más en casa, hay cosas que me molestan. He querido que no dependa tanto de mí en cuanto a vida social e intimidad. Pienso que debería irse a comer con algunos de sus amigos, pero la terapeuta me dijo: “Eso no es asunto tuyo, Jewelle. Déjalo por la paz. Sinceramente, debes fijarte en cosas más interesantes para ti.” De modo que empecé a pensar en las cosas que no son asunto mío y las he empezado a soltar.

—¿Eso ha aliviado la tensión? —pregunté.

—Sí —replicó Jewelle con alivio.

Igual que para la mayoría de las mujeres con las que he conversado, la menopausia fue una liberación para Jewelle.

—De alguna manera extraña adquiriré mucha más confianza en mí misma —me dijo—. No sé si es cuestión hormonal o simplemente de la edad. Pero después de cumplir 50 empecé a sentirme bien conmigo misma.

Cuando le comenté que la escritora Suzanne Braun Levine llama a los 50 la “década de... ¿Y qué?”, Jewelle exclamó:

—¡Exacto! Fue cuando dejó de importarme lo que opinen de mí.

—¿Incluso los hombres con los que trabajas en el banco?

—Sí. No significa que no me quiera llevar bien con ellos en el trabajo. Tienes que llevarte bien con los que se encuentren en cualquier ambiente donde estés. Pero también puedes elegir en qué ambientes quieres estar. Eso me abrió muchísimo los ojos.

El matrimonio de Nat y Jewelle demuestra la manera en que la individuación y la androginización (equilibrio de género) puede profundizar los nexos de una pareja. La generatividad y la participación apasionada desempeñan también un papel. Jewelle se retiró del banco en 2009. Actualmente trabaja con GenSpring, empresa que se enfoca en la administración financiera, pero que le permite pasar más tiempo con su familia y sus nietos, así como trabajar en la organización no lucrativa Women for Women International (Mujeres para Mujeres Internacional) que conecta a las mujeres de países desarrollados con mujeres a nivel individual en el Sur Global y las ayuda a ser

económicamente autosuficientes, sobre todo con base en la microempresa.[\[14\]](#)

—No cabe duda de que la longevidad de un matrimonio necesita romance. Nat y yo trabajamos para que nuestro romance siga vivo —me dijo Jewelle.

En tanto que Jewelle ha reducido su vida profesional y considera dedicar sus habilidades y energía a trabajar con organizaciones internacionales de mujeres, Nat le ha dado rienda suelta a la pasión por la música que ocultó mucho tiempo. Siempre quiso ser compositor, pero como su padre, estricto y emocionalmente distante, jamás hubiera apoyado ese anhelo, lo hizo a un lado y se dedicó al derecho.

—Lo que he hecho toda mi vida es tocar el piano para mí mismo y componer algunas cositas —me confió Nat y oí que cambiaba el timbre de su voz y que la emoción se desbordaba—. La música es mi pasión.

Opción de renovar

En el Capítulo 16 hablaré de mis amigos Eva y Yoel Haller, ambos de 77 años cuando los entrevisté, y con un matrimonio de veinte años. Es el tercer matrimonio de él y el quinto de ella. Ella le llama a sus primeras tres rondas los matrimonios de “entrenamiento”. Entre los dos tienen diez hijos y quince nietos.

Ambos tenían 57 años cuando se conocieron en la parte de atrás de un autobús que iba del famoso *spa* Rancho La Puerta, en Tecate, México a San Diego.

—Cuando me bajé del autobús —me dijo Yoel—, supe que iba a casarme con ella.

Eva en realidad no quería casarse de nuevo, sentía que era demasiado compromiso, pero él la presionó y se casaron seis meses después. Ahora, al volver la vista atrás, ella se alegra de haber aceptado y comenta:

—Hay algo que implica ese compromiso profundo, que pasaremos el resto de nuestros días juntos.

Me dijo que, en su condición de viuda, lo que más extrañaba de estar casada era la “conspiración”. Cuando le pedí que me lo explicara, me dijo:

—Extrañaba al compañero con el que podía compartir la conspiración, esa deliciosa conspiración no verbal. Digamos que, en medio de una fiesta, mirarnos a los ojos sin decir nada nos afirma que estamos juntos. Para mí ésa es la esencia de la unión, del amor.

Tanto Yoel como Eva son prueba de otra característica del envejecimiento con éxito; es decir, lo que George Vaillant llama “orientación futura: la habilidad de anticipar, planear y albergar esperanza”.[\[15\]](#)

Yoel explicó:

—Vendimos nuestra enorme casa de Santa Bárbara. Queremos reducirnos de escala. No queremos pensar en cosas.

Pero han invertido en una casa de jubilados que incluye todo tipo de atención, para cuando llegue el momento.

—Tal vez nunca lleguemos a ocuparla —dice Eva—, pero la tenemos por si acaso. Jamás pensé llegar a los 80, pero ya me di cuenta de que sólo me faltan dos años y

medio, así que revisé la idea. Me gustaría pensar en cinco años, y en un plan de cinco años. Tenemos un contrato matrimonial de 30 años con opción de renovarse.

Eso significa que en diez años, a los 87, firmarán un nuevo contrato. Mi predicción es que harán una gran fiesta, ¡y que ahí estaré!

CAPÍTULO 13

Cómo cambia el sexo después de los 50

Dicen que Oliver Wendell Holmes, de más de 90 años, al ver a una mujer muy hermosa dijo: “¡Ay, si volviera a tener 70!”

BBEN BURKE, QUE TOCA EL BANJO Y DE QUIEN HABLÉ EN EL CAPÍTULO 2, a sus 101 años también lamentó no volver a tener 70. Cuando lo entrevisté en su elegante condominio para mayores en Atlanta, Georgia, me contó de su novia Jocelyn.

—Debe tener unos 95 años y medio —dijo Ben—. Éramos amigos cuando ella vivía independiente, igual que yo, pero un día se cayó y tuvo que cambiarse a los departamentos de arriba, parte de una residencia para personas mayores.

—¡Ah! Se me hace que usted subía por otra cosa y no nada más a tocar su música —le dije, picándole suavemente las costillas.

—Claro. Conozco a esta persona, creo que desde hace más de tres años. En cuanto la vi, pensé, ya sé que mi bella (y difunta) esposa me perdonará, pero tengo que tener una noviecita y me parece que ella puede ser. Conseguí su teléfono y le llamé. Le pregunté: “Te parece bien si paso a verte y nos comemos unas galletas de animalitos con leche y la pasamos de maravilla?” Dudó un poco, pero me contestó: “Está bien, sube.” Fue nuestra primera cita, me porté como un perfecto caballero. Corté un plátano, dos terceras partes para mí, una tercera parte para ella, y hablamos nada más de nuestro pasado, de la vida. Su pasado transcurrió en Columbia, Alabama. El mío en un barrio de Manhattan. Aunque antes nos separaran un millón de kilómetros, cuando dos personas quieren estar juntas, no importa de dónde vengan.

Ben y yo habíamos estado hablando de sexo, así que le pregunté si tenían una relación física.

—Después de subir unas cuantas veces a verla, le dije: “Bueno, Jocelyn, me pregunto si podríamos tener un poquito más de intimidad.” ¿Estuvo bien que se lo preguntara, Jane?

—Sí, ¡claro!

—¿En vez de desvestirla como loco?

—Me siento realmente orgullosa de ti, Ben. Hiciste muy bien.

—Y, ¿sabes qué me dijo? “Creo que es un poco tarde.” Entonces respondí: “Bueno, vamos a probar.” Y a decir verdad, la siguiente vez que subí a visitarla, la encontré en pijama. Le dije: “Se acabaron las preguntas.” Nos sentíamos muy cerca. Dije después: “¿Ya te pusiste la pijama?” Le daba pena. Pero empecé a desvestirla centímetro a centímetro. Lo primero es que acabamos en la cama, así nada más. Como te dije antes,

uno puede pasarla muy bien sin penetración. Era como unirnos en una buena amistad.

—Qué hermoso, Ben —antes, compartimos que es una lástima que todo el énfasis del contacto se centre en la penetración, cuando hay tantas otras maneras de dar y recibir placer en la etapa avanzada de la vida.

—Sí, a ella le gustó la experiencia.

—Piel sobre piel —agregué.

—Sí.

Ben no es el único que ha experimentado su sexualidad en la etapa tardía de la vida. Evelyn Freeman era terapeuta graduada, pintora y orfebre; en 1980, abrió el Programa de Consultoría Peer en el Centro de Salud y de Consultoría Peer para un Envejecimiento Sano. En 2007, el centro se fusionó con Servicios WISE, para convertirse en WISE and Healthy Aging (Envejecimiento SABIO y Sano), agencia que proporciona diferentes servicios de apoyo para personas de 55 años en adelante.

Evelyn se jubiló a los 89 e irradiaba belleza cuando la entrevisté a los 91.



Entrevista a Evelyn Freeman en el centro WISE & Healthy Aging.

—Nunca esperé llegar a los 91 —me dijo—. Hay muchas cosas que nunca esperé. Nunca esperé excitarme a esta edad. Si mi esposo aparece ahora, de regreso de la alberca, desnudo, me excito. Es como un premio.

—¿Y él puede responder? —pregunté.

—Sí, no como respondía hace 50 años, pero responde con sentimientos y nos tocamos mucho. No tenemos tanta capacidad sexual como antes.

Me encantó escuchar las historias de Ben y Evelyn. Me dejan llena de la esperanza de que, con un poco de suerte, una dosis de salud y la voluntad de quedar abierta a este

potencial, lo delicioso de la intimidad sensual puede continuar hasta el final.

Acumulando dividendos

La Dra. Johnetta Cole, presidenta emérita de Spelman College y de Bennett College para Mujeres, las dos universidades históricas de raza negra, tenía 71 años cuando la entrevisté en su casa de Atlanta, y vibraba de felicidad y energía. Se casó por tercera vez con James David Staton Jr., a los 70 años, él es diecisiete años más joven.

—En el Tercer acto el sexo puede ser muy especial —me dijo—. Puede que no sea tan energético, experimental o frecuente como en el Segundo acto, pero ofrece la posibilidad de ser una parte importante y satisfactoria de esta etapa de la vida.

—¿Por qué? —pregunté.

—Se pueden acumular dividendos de los que aprendiste en los dos primeros actos de la vida, para usarlos en el Tercer acto. Tal vez la mujer conozca ya bien su cuerpo y esté más en paz con él. En realidad, en el Tercer acto, la mujer puede volverse más asertiva con el sexo porque sabe lo que necesita, lo que quiere y no le da pena pedirlo. Y si una mujer en el Tercer acto tiene, como yo, la fortuna de que su compañero (o compañera) también sienta su cuerpo relajado, la intimidad, aunque no sea sexo, puede tornarse muy especial. En mi caso tengo la gran fortuna de contar con un esposo que posee un profundo sentido de atención. Esta condición emana sin duda de los años que dedicó a cuidar a sus hijos siendo padre soltero. Hace unos días escuchaba una historia en NPR, que hablaba sobre el envejecimiento y el sexo, y lo difícil que es para los hijos imaginar a sus padres en un acto sexual. A los hijos les resulta más difícil mientras mayores son los padres.



La historia que refería contaba de una mujer cerca de los 90, con mala salud a quien al preguntarle a quién debían buscar en caso de urgencia, que pudiera presentarse rápidamente, mentía. Lo que en realidad quería decir era el nombre de su amante. Pero temía que a sus hijos les pareciera desagradable, inmoral o extraño. Me parece terrible que hayamos distorsionado tanto el proceso de envejecimiento que insistamos en separar el volverse viejos del sexo... algo espléndido que muchas personas en el Tercer acto pueden hacer y disfrutar.

Desde luego que sé que son muchos los que llegan al Tercer acto habiendo renunciado a su sexualidad tiempo atrás (algunas mujeres quizá después de la menopausia). Para las mujeres con la libido baja, el sexo nunca representó una parte importante de su vida. Probablemente eso no cambie durante su último acto. De hecho, hay mujeres que sin duda se sienten liberadas por la viudez o por el abatimiento del deseo sexual de su pareja y cierran el libro en ese capítulo de su vida. En tales casos, la decisión por parte del hombre de recurrir a medicamentos que refuercen su virilidad justo cuando su compañera pensó haberse retirado de esa exigente protuberancia, puede causar enojo y resentimiento. También el fin doloroso de una aventura de amor puede hacer que decidamos cerrar el negocio. Muchas viudas que tuvieron matrimonios amorosos y satisfactorios, no sienten la menor necesidad o deseo de acercarse a un compañero nuevo. Les presento la historia de una pareja mayor que empezó a salir, disfrutando mucho de la compañía mutua y decidió que era hora de irse a vivir juntos. Hablaron sobre el aspecto financiero, sus hijos adultos, sus arreglos de vivienda y finalmente el hombre preguntó:

—¿Cómo te sientes en cuanto al sexo?

—Bueno —respondió ella—, tendía que decir que me gusta esporádicamente.

Él se quedó callado y luego, lleno de esperanza, preguntó:

—¿Eso fueron dos palabras o una?

Obviamente puede ser maravillosa una vida con buenos amigos, viajes interesantes, trabajo (con remuneración o voluntario), nietos y pasatiempos, y nadie debe sentir que se da por vencido si decide seguir adelante con o sin sexo. No obstante, este capítulo se dirige fundamentalmente a los que todavía están sexualmente activos o quisieran estarlo. Quien ha amado antes puede volver a amar, lo cual se aplica también al sexo. Si hubo un tiempo en la vida en el que el sexo se disfrutó, puede recuperarse ese placer (si uno lo desea) porque el arco de Cupido no desaparece con la edad. De hecho, sus flechas pueden llegar a volar más alto e incidir más profundo. ¿Cuántas veces he dicho en la última década que se acababan los amantes, que ni siquiera pensaba ya en relaciones? “Eso para mí ya terminó”, declaraba. Mis amigas sonreían invariablemente diciéndome: “Sí, de acuerdo, Jane, pero nunca digas nunca.”

Estaba tan segura, hasta que de pronto llegaba el amor, y dejen que les diga (aunque probablemente se lo imaginen), el amor con buen sexo es lo mejor para rejuvenecer, mejor que cualquier cirugía facial. Y no duden ni un minuto que la gente mayor siga por

ese camino. De acuerdo con el estudio nacional más extenso que se haya hecho sobre conducta sexual entre adultos mayores, son muchos los que siguen practicándolo. Según informó en 2007 el *New England Journal of Medicine* (*Revista de Medicina de Nueva Inglaterra*), 84 por ciento de los hombres de edad entre 57 y 64 declaraba haber tenido algún contacto sexual con otra persona en el último año, en comparación con 62 por ciento de las mujeres del mismo grupo de edad. Las cifras bajaron 38 por ciento y 17 por ciento, respectivamente, en personas de 75 años y más. Pero entre las personas sexualmente activas de edad avanzada, cerca de dos terceras partes sostenían relaciones sexuales por lo menos dos veces al mes después de los 70 años, y más de la mitad continuaba a ese ritmo al entrar a los 80.

Existen, sin embargo, cambios definidos que se relacionan con la edad. Cerca de la mitad de las personas sexualmente activas que cubrió el estudio informaba por lo menos de un problema sexual, con 43 por ciento de mujeres que presentaban abatimiento del deseo y 39 por ciento de resequedad vaginal; 37 por ciento de los hombres consignaba dificultades de erección.

Espero referirme en este capítulo a esos cambios y quizá ayudar a manejarlos. La diferencia puede centrarse en saber qué podemos esperar de nuestro cuerpo y del de nuestra pareja. Algunos cambios son positivos y casi todos pueden resolverse, dándonos más tiempo para practicar el sexo. Entre otros factores que pueden ayudar se cuenta la paciencia, la comunicación entre la pareja, el uso adecuado de medicamentos que aumentan la sexualidad y algún conocimiento básico.

Los hombres y la salud

No hay nada en el envejecimiento por sí mismo que nos impida ejercer la sexualidad. Los problemas de salud y los medicamentos sí constituyen impedimentos clave (más para los hombres que para las mujeres). Únicamente diez por ciento de las mujeres informó suspender el sexo a causa de enfermedades o falta de interés propio. La razón es más bien la falta de una pareja adecuada (por cada 51 hombres que pasan de 75 años ¡hay cien mujeres!), enfermedad del cónyuge, o incapacidad del cónyuge de tener relaciones. El Dr. Michael Perelman, profesor clínico adjunto de psiquiatría, medicina reproductiva y urología en Weill Cornell Medical College y codirector del Programa de Sexualidad Humana del Hospital Presbiteriano de Nueva York, me dijo que lo más probable es que la salud del integrante masculino sea el mayor determinante de que una pareja continúe o no su vida sexual. La dificultad del hombre para desempeñarse como antes puede afectarlo emocionalmente y hacer que desarrolle un patrón de evitar el contacto, tan dañino como la falta misma de función eréctil. Evitar el contacto puede volverse hábito y provocar que el hombre se retire de dar o recibir *cualquier* forma de afecto, por temor a que su pareja espere a que continúe con un acto sexual.

En *New Passages* (*Nuevos pasajes*), Gail Sheehy cita el Estudio Massachusetts de Envejecimiento Masculino; 51 por ciento de los hombres normales y saludables, de entre 40 y 70 años, experimentan algún grado de impotencia secundaria provocada por

medicamentos, problemas cardiacos, diabetes o cualquier cosa que impida el flujo sanguíneo hacia al pene. Los efectos de estas cuestiones de salud sobre el desempeño sexual varían de un hombre a otro, pero en general dan como resultado:

- Tardar más en lograr la erección y requerir más estimulación manual directa.
- Erecciones menos firmes y más difíciles de mantener debido a cambios de flujo sanguíneo.
- El tamaño del pene se reduce con la edad.
- Tardarse más en alcanzar el orgasmo (¡lo que siempre han deseado las mujeres!).
- Si hay orgasmo, se reduce la fuerza de la eyaculación.
- Se presentan menos contracciones
- Se requiere más tiempo entre erecciones.
- El síndrome de Peyronie es una condición que afecta a cerca del diez por ciento de los hombres mayores, haciendo que su pene se acorte y se haga curvo durante la erección.

La diabetes es la causa más común de impotencia masculina, sin embargo, resulta interesante que 80 por ciento de las mujeres diabéticas no pierde el deseo sexual, ni la habilidad de alcanzar el orgasmo. En *The Fountain of Age (La fuente de la edad)*, Betty Friedan explica que esta disparidad puede ser “simplemente que la sexualidad masculina se equipara a la *capacidad eréctil*, y no a la respuesta sexual total, que permanece sin alteraciones en las mujeres diabéticas”. Friedan supone, como yo, que si se cambiara el foco de la sexualidad masculina de una preocupación por la erección a una sexualidad más general, los hombres diabéticos se mantendrían al mismo nivel sexual que su contraparte femenina.[\[1\]](#)

Erecciones

Le prestamos demasiada atención a la importancia de un pene erecto y duro. Para ser más precisos, los hombres le prestan demasiada atención a eso y, con frecuencia si la disfunción eréctil (DE) inhibe sus erecciones, pierden confianza e interés en el sexo. Algunos culpan a su esposa por ser mayor y buscan parejas más jóvenes; sin embargo, esto no siempre funciona. Una mujer más joven puede resultar físicamente atractiva, pero probablemente espere el modelo de intimidad sexual fálico joven, aunque un alto porcentaje de mujeres (sino es que todas) son incapaces de experimentar el orgasmo sólo a partir de la relación y requieren mayor estimulación del clítoris. Una mujer mayor segura aporta más a la cama: experiencia, empatía y comprensión, en especial una comprensión de su propia sexualidad y la realidad de que su placer no depende únicamente de la penetración con el pene. La Dra. Helen Kaplan fue una terapeuta sexual de fama mundial y directora del Programa de Sexualidad Humana del Hospital de Nueva York en el Centro Médico Cornell. En una entrevista que le hizo Betty Friedan para *The Fountain of Age* dijo:

La mujer mayor suficientemente amorosa y segura se acomoda a los cambios relativos a la edad: sexo oral, relaciones en la mañana, lo que sea. La paradoja es que la mujer mayor tiene más probabilidades de aceptar mucho más la realidad y la vulnerabilidad de su pareja masculina. Un hombre puede poseer un millón de dólares pero su pene sigue teniendo 68 años. Un hombre mayor puede ser una espléndida pareja, un maravilloso amante, si ambos se olvidan de la obsesión por el pene y su ejecución.[2]

El hombre que insiste en tratar de repetir el modelo juvenil de sexualidad durante el Tercer acto se perderá de descubrir el placer y la intimidad que pueden vivirse en la etapa avanzada de la vida, en la que la lentitud y la presencia de dos personas maduras, seguras y plenamente realizadas propicia una mayor intimidad y una sensualidad más holística. Las mujeres mayores tienen más potencial de negociación sexual, y piden placer sin temor a ser demasiado francas, en tanto que los hombres se liberan para experimentar una conexión más profunda e íntima. Al parecer, por fin los dos géneros pueden unirse con mayor compatibilidad que nunca, lo que no sucede solo; es necesario invertir trabajo con valor, sentido del humor e intención.

Diferenciación

En *Passionate Marriage (Matrimonio apasionado)*, el Dr. David Schnarch escribe: “El sexo no es una función natural (al menos no el sexo íntimo). El sexo íntimo es un *potencial* natural que requiere desarrollo para su satisfacción.”[3] Parte del desarrollo sobre el que escribe Schnarch es la “diferenciación”, es decir, que el individuo tenga los pies en la tierra y sea íntegro, más seguro, una persona con mayor autovalidación que no tema pedir la satisfacción de su deseo. “Diferenciación” es un nombre más para lo que Carl Jung llamó “individuación”, que comenté en el capítulo anterior. Muchas mujeres mayores, yo entre ellas, fueron educadas con el principio de que las “niñas buenas” no demuestran deseo. Fuimos recipientes del deseo de los otros, satisfactoras que no se atrevían a pedir lo que necesitaban para su realización sexual. Este doble estándar tan nocivo sigue vigente hoy en día, causándoles daño a las mujeres más jóvenes. Como escribí en el capítulo anterior, en el Tercer acto las mujeres tienden a ganar seguridad, autocomprensión y autocontrol y a volverse más capaces de la relación consigo mismas mientras viven una relación con la pareja. Cuando sentimos seguridad, somos más capaces de revelar todo nuestro yo a la pareja. La intimidad requiere una identidad estable.

Como escribe el Dr. Schnarch: “Si la intimidad sexual tiene que ver con abrirse a través del sexo, las personas que se permiten que las conozcan cuentan con mayor potencial para vivir experiencias sexuales profundas.”[4] Quizá me tardé más que otras, pero sé que al haberme, finalmente, convertido en mí misma (con mucho trabajo de mi parte y de la terapia) me volví también una amante más sensual y mejor que en mis primeros años de juventud. He mantenido mi cuerpo en bastante buena forma, aunque

resulte imposible que una mujer que pase de los 70 tenga un cuerpo tan firme y delineado como el de una jovencita; el costo de la gravedad es que la piel se afloja. No obstante, cuando pienso en la época en que me encontraba, físicamente, en mi mejor momento, nunca experimenté ni brindé un placer tan profundo como el de hoy y tampoco me divertí tanto. Consigna el Dr. Schnarch: “No se trata del aspecto de nuestro cuerpo, ni de cómo nos coloquemos, sino de un marco mental y de la conexión emocional con la pareja. No se trata de la frecuencia del sexo, sino del erotismo. No se trata de la técnica, sino de integrar la cabeza y los genitales.”[5] El lenguaje, la confianza en uno mismo y la conciencia de ser, nos permiten llenar de significado el sexo más allá de términos como lubricación, erección, orgasmo. Podemos intercambiar palabras, mirarnos a los ojos. Como dice el Dr. Schnarch: “El cerebro es nuestro mayor órgano sexual.”[6] Señala también que “la estimulación emocional suele tener más fuerza para determinar la función genital y la satisfacción que el tacto”. [7] Por fortuna, esto coincide con los cambios de la sexualidad que se relacionan con la edad y pueden compensarse, en una medida sorprendente, sustituyendo el impulso biológico con pensamientos y sentimientos que determinen nuestra sexualidad.

Al liberarse de la necesidad de “funcionar”, los hombres que tienen problemas de erección pueden experimentar una forma totalmente nueva de intimidad sexual que carece de límites. Se sexualiza todo el cuerpo en una experiencia que puede durar horas y que es lo que siempre han deseado las mujeres. En esta etapa, en la que hombres y mujeres necesitan mayor estimulación táctil: tocarse, masajearse, estimularse con las manos y con la boca, necesitamos sentirnos cómodas pidiendo lo que queremos, en vez de pensar: “Si realmente me quisiera, lo sabría”. Nuestras parejas no tienen poderes de adivinación. Lo que puede gustarles a ellos tal vez no sea mágico para nosotras. Probablemente a ellos les encantará saber cómo satisfacernos más. Díganle. Muéstrenle. Enséñenle cómo. Lean libros. Léanlos juntos. Pídanle a él que les diga lo que le gusta y háganle lo que pidió. No hay que olvidar los pezones masculinos. En muchos hombres se concentra ahí una gran sensibilidad y succionarlos puede ser lo que necesitan para excitarse.

No debemos suponer que la falta de erección significa que el hombre no se sienta atraído por nosotras o sea incapaz de darnos un placer exquisito. “Quítense la idea de que el sexo es coito”, escribe el Dr. Marty Klein, “y no habrá ningún problema con todos esos penes sin erección... Eso es lo que necesita la gente mayor moderna: una forma nueva de pensar en el sexo para poder abordar su sexualidad independientemente de la capacidad física”. [8]

Me gusta lo que escribe Gail Sheeny en su libro *New Passages*: El hombre maduro tiene los requisitos para graduarse del *sexo de carrera automovilística* adolescente, y pasar al *sexo de esquiar sobre el cuerpo*. Imaginen lo que es remontar las olas del amor, ascendiendo con las crestas del placer cuando la energía sexual se encuentra en lo alto y descender a la marea baja de la intensidad, cuando pueden gozarse el amor y las caricias, para luego volver a subir con la siguiente ola de placer y bajar en el ciclo de reposo, en el que la

pareja se queda ahí tendida respirando, abrazada y diciéndose al oído palabras amorosas, hasta que sienten que se vuelve a levantar una ola más de energía sexual.[\[9\]](#)

Se requiere confianza e inversión de tiempo. Significa desprenderse de funcionar con miras a la lucha por el orgasmo. Si el orgasmo no llega, será mucho más profundo, porque el cuerpo queda lleno de una energía sexual madura. Haya o no orgasmo, haya o no erección, esta forma de hacer el amor demuestra la fuerza madura que tiene el hombre para dar y recibir placer y amor.

Erica Jong, autora de 21 libros de poesía, ficción y no ficción, entre ellos la exitosa novela sobre sexualidad femenina *Fear of Flying (Miedo a volar)*, me dijo que cuando su marido toma medicamentos para bajar la presión, el sexo se vuelve difícil.

Por eso —explica Erica—, descubrimos el sexo tántrico, que nunca pensé que existiera. Qué error tan grande. Qué camino tan largo para llegar ahí y disfrutar de un sexo sorprendente, cuando podemos dejar de correr de un lado para otro y arreglárnoslas para estar juntos y solos.

En su libro original *Passages*, Gail Sheehy habla del “postu-placer sexual”, lo que se conoce como sexo tántrico. Explica que surgió en China donde se venera la edad a diferencia de las culturas occidentales. ¡Y quieren que sigamos disfrutando![\[10\]](#)

—¿Cómo descubriste el sexo tántrico? —pregunté a Erica.

—Empezamos a practicar el sexo oral, tocándonos y mirándonos, y él descubrió que llegaba a un orgasmo increíblemente intenso cuando yo me venía con sexo oral.

Le pregunté a mi amigo el Dr. Bill Stayton, el terapeuta sexual sobre el que escribí en el capítulo anterior, cómo definiría a un gran amante. “El mejor amante es el que disfruta realmente el *proceso* de hacer el amor sin fijarse una meta precisa (la antigua está orientada al orgasmo). Lo excitante es el proceso. El proceso es hacer el amor. Para quien se orienta al orgasmo, la erección y el orgasmo representan todo. El mejor amante, en cambio, piensa en el gozo que significa llegar ahí.”

Qué afortunada es Erica Jong. Su esposo encaja la descripción de gran amante que hace el Dr. Stayton, quien además me explicó: “Una de las cosas que se saben es que el hombre, con el paso de los años, tiene menos necesidad de eyacular. Es importante que los hombres sepan que la erección, el orgasmo y la eyaculación son tres eventos separados que no dependen uno del otro. Se puede tener orgasmo sin erección o sin eyaculación. Se puede tener eyaculación sin erección y sin orgasmo”.

Sin duda continuarán los cambios en el paisaje sexual mientras la generación de *babyboomers* entra al Tercer acto. La edad no va a interferir para nada con sus intereses y con el disfrute de una vida sexual activa y sólida. Después de todo, se ha demostrado en numerosos estudios que el contacto sexual íntimo y satisfactorio, además de aportar placer, abate el riesgo de enfermedades cardíacas, depresión, migraña, artritis y estrés, y favorece al sistema inmunológico. Mi amiga la reverenda Debra Haffner, que también es sexóloga y *babyboomer*, lo expresa de este modo: “Los *babyboomers* van a cambiar el pensamiento de nuestra cultura sobre el sexo y envejecimiento. Como nosotros

pensamos que descubrimos el sexo, no será fácil que nos demos por vencidos. Con los nuevos medicamentos como terapia de sustitución de hormonas, Viagra, Cialis, Levitra, ¡las rodillas y la espalda nos van a fallar antes que los genitales!”



Reverenda Debra Haffner.

¡Me pongo de ejemplo!

Match.com, el servicio en línea más importante en el mundo para buscar pareja, sostiene que los mayores de 50 son el grupo de edad que crece más rápidamente en el uso de este sitio. ¡Y las películas pornográficas en las que aparecen hombres y mujeres mayores ya constituye el área de crecimiento más rápido del mercado de videos porno!

El cuerpo femenino

Junto con los cambios en los hombres relacionados con la edad, existen otros muchos que se presentan en el cuerpo de las mujeres y es bueno que nos anticipemos a ellos y los entendamos.

- Disminuye la lubricación vaginal y tarda más en ocurrir.
- El recubrimiento de los labios se adelgaza y es más susceptible a sufrir desgarres.
- La vagina pierde elasticidad.
- Experimentamos menos contracciones uterinas con el orgasmo y, debido a la baja de estrógenos, los sensores de presión en lo profundo del cuello cervical pierden algo de su sensación propulsora. Esto puede remediarse con terapia de sustitución de estrógenos, que explicaré en el próximo capítulo.

- De acuerdo con el informe de la Fundación Familiar Kaiser, el proceso de envejecimiento en sí parece aumentar la susceptibilidad femenina a infecciones. Quizá a consecuencia del adelgazamiento de las paredes vaginales y la abrasión secundaria a la falta de lubricación.

Luego de un prolongado celibato, las mujeres que inician una vida amorosa deben reconocer con gran atención los cuidados que su vagina necesite. Para ello, es recomendable visitar al ginecólogo quien podrá solucionar dudas, realizar un diagnóstico, y dictar un tratamiento adecuado por ejemplo, para infecciones en la vejiga, en las vías urinarias y por hongos levaduriformes, así como desgarre de las paredes vaginales.

Algunas mujeres experimentan dolor en el contacto sexual porque su vagina se ha reducido. Entrevisté a la Dra. Michelle Warren, ginecóloga y directora médica del Centro de Menopausia, Desórdenes Hormonales y Salud Femenina del de la Universidad de Columbia en Nueva York. Me dijo: “Recibí el otro día a una paciente que acababa de volverse a casar, tiene más de 70 años. Me llamó desde Florida para consultarme: “No puedo tener relaciones, ni con el estrógeno vaginal que me recetó, y no sé qué hacer.” Le mandé unos dilatadores vaginales, que son una serie de moldes de plástico cada vez más grandes que se insertan en la vagina entre veinte y 60 minutos diarios y la expanden. Cuando regresó me dijo: “¡Me has salvado la vida!” Usó los dilatadores con el estrógeno y pudo tener una vida sexual activa.

En el caso opuesto, la vagina se distiende y el pene no experimenta suficiente fricción para provocar la eyaculación. Cuando eso sucede resultan útiles los ejercicios de Kegel, que fortalecen los músculos vaginales y pubocóccicos. Más adelante explicaré esos ejercicios. Cuando estos músculos sufren desgarres fuertes a causa de un parto, se puede realizar una operación que los repare y tense. Dicho procedimiento requiere entre seis y ocho semanas de recuperación antes de reanudar el contacto sexual.

El hecho de que nuestra cultura suponga que las mujeres expresan su sexualidad únicamente en el contexto de una relación amorosa monógama, no debe hacernos ignorar la posibilidad de sexo recreativo con una pareja de cualquier edad (e incluso sin pareja).

El mensaje más importante para mantenernos sexualmente activas es mantenernos sexualmente activas. *Úsalo o piérdelo*. Un brazo roto se atrofia. El pene que no se usa presenta más problemas de disfunción eréctil. Las vaginas que no se usan tienen más problemas de elasticidad. En conclusión, quienes experimentan alguno de estos problemas y quieren prepararse para una vida sexual activa, sigan la recomendación de todos los expertos a que he recurrido: masturbación. Se puede hacer con la mano, con la mano de la pareja o con un vibrador.

Masturbación

El estudio de 1995 del Centro de Investigación de Opinión Nacional reveló que menos

de la mitad de las mujeres de los Estados Unidos se masturban y son todavía menos las que lo hacen periódicamente. La Dra. Louann Brizendine, precursora de la neurosiquiatría en la Universidad de California en San Francisco, y fundadora de la Clínica de Carácter y Hormonas para Mujeres y Adolescentes dice: “Los estudios en las casas de retiro han demostrado que una cuarta parte de las mujeres entre 70 y 90 años siguen masturbándose”.[\[11\]](#)

El Dr. Michael Perelman me dijo: “Creo que algunas de tus lectoras más jóvenes les impresionaría conocer cuántas personas mayores usan juguetes sexuales y los disfrutan. Una vez más se trata de un complemento maravilloso, útil en todas las edades y que simplemente ayuda a crear variedad, o que puede usarse a manera de ayuda, como se hace con el bastón. Un vibrador proporciona mayor estimulación, especialmente al ir envejeciendo. El uso de estos juguetes puede ayudar mucho y creo que hay más probabilidades de que la próxima generación de personas muy mayores los use más que la generación actual.”

Obviamente, es preferible una relación amorosa de placer mutuo a la masturbación, pero no siempre hay opción. Si queremos mantenernos en forma para el amor, conviene tener afinado nuestro yo sensual (nunca se sabe lo que pasará dentro de una semana, un mes, un año o dos). Como dije antes, después de separarme de Ted Turner fui célibe siete años y pensé que ahí acababa todo. ¡Me equivoqué!

Si no acostumbras masturbarte y tu mano no basta para lograr excitación, te recomiendo que compres un vibrador y alguno de los lubricantes más nuevos, ponte cómoda, tal vez incluso puedes tratar de leer un libro mientras te masturbas para relajarte más y olvidar lo que esperas que suceda. ¡Aquí no existe la ansiedad de funcionar o no! Trata de superar cualquier preocupación que se relacione con lo adecuado de darse placer a una misma. Piensa en la masturbación como una necesidad médica: es posible que notes que no sólo mejora la salud de tu vagina, sino también tu disposición general.

Hay muchos tipos de vibradores. Casi en todas las buenas farmacias venden uno largo, blanco, que se conecta y se llama *Magic Wand* (Varita Mágica), marca Hitachi, con dos intensidades, alta y baja. Lo venden como aparato de masaje para el cuerpo. El Eroscilador, que mucho ha recomendado la Dra. Ruth Westheimer, oscila en vez de vibrar a una velocidad de 3600 pulsos por minuto. La sensación es más suave, más rápida y se siente como las alas de un colibrí. Tiene cuatro aditamentos intercambiables y viene con un libro que escribió la Dra. Westheimer donde explica cómo usar los aditamentos.

Existe también el *Rabbit*, un vibrador que se volvió famoso cuando apareció en un episodio de *Sex and the City*. Lleva ese nombre porque hay un conejito que vive en la punta de un eje rotatorio vibrador, con 12.5 centímetros de penetración. Las orejitas del conejo vibran contra el clítoris mientras el eje da vueltas y estimula los puntos erógenos de la vagina.

Los juguetes sexuales más sublimes y refinados que existen hoy en el mercado los fabrican dos compañías: LELO y Jimmyjane. Parecen estar hechos de silicón de calidad médica y deben usarse sólo con lubricantes con base en agua. Si se usa un lubricante de

silicón con un juguete sexual de ese mismo material probablemente se dañe. Dándoles el cuidado adecuado los juguetes sexuales pueden durar muchos años.

Al final de este capítulo aparece el nombre de dos proveedores de productos sexuales para mujeres. Las dos empresas pueden mandarles su catálogo. Ambas cuentan con dos libros clásicos sobre la masturbación. *Sex for One (Sexo para una)*, de Betty Dodson y *For Yourself (Para ti misma)* de Lonnie Barbach. Se publican desde hace más de 30 años, lo que prueba que las mujeres siguen considerando la masturbación un ritual amoroso.

En épocas pasadas la jalea K-Y era el único lubricante que había, pero hoy existe una gran variedad en el mercado, algunos más viscosos que otros. Los lubricantes vienen en dos presentaciones típicas: con base en agua y con base en silicón. Se sabe que los de base en silicón duran más y generan mayor estimulación, por lo que se usan principalmente en relaciones. Los lubricantes con base en agua vienen en varios sabores y son útiles para el sexo oral y cuando se usan juguetes sexuales. Los lubricantes de los que he oído más recomendaciones son Pjur (se pronuncia *piur*), fabricado en Alemania, y Sliquid. Al parecer no contienen glicerina ni azúcar, que pueden propiciar infecciones por hongos. Ambas compañías fabrican los dos tipos de lubricantes (base de agua y base de silicón). Sliquid viene en muchos sabores, como pastel de manzana verde y frambuesa azul.

Experimenta con varios hasta que encuentres el mejor para ti. Con o sin pareja los lubricantes son nuestros amigos en el Tercer acto, su presencia es indispensable.

Durante mi entrevista con el doctor en psicología Michael Perelman, me dijo: “Considero que una de las cosas delicadas, a causa de la política de nuestro tiempo, es entender lo bien que puede funcionar ser egoísta en la cama; cada uno necesita cuidarse a sí mismo un poco más. Hay que ser un amante sensible, pero también hay que tener la seguridad de no preocuparse tanto por complacer al otro y quedarse uno sin placer. Resulta un poco paradójico: mientras más se pierda la persona experimentando placer con la pareja, más placer le dará al revelarle lo deseable y lo sexy que es, a través de la excitación que provoca. Quien se preocupa demasiado por complacer a la otra persona sin excitación propia, lo que hace es privar a la pareja de disfrutar la misma reacción mutua.”

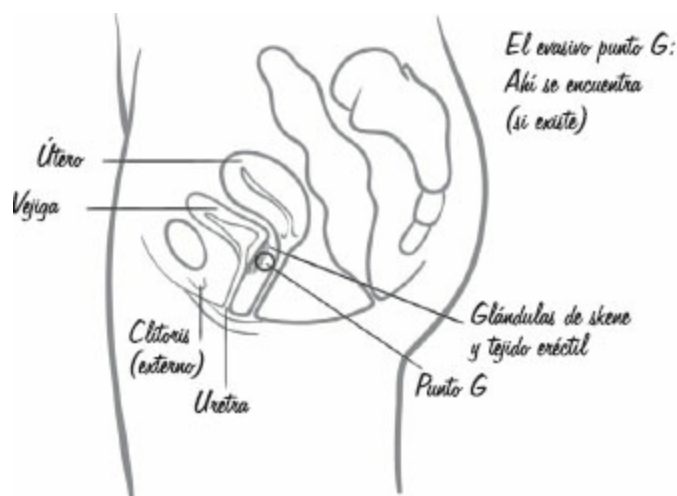
Sugerencias prácticas

A continuación presento algunas sugerencias prácticas para lograr una vida sexual más satisfactoria:

- Resulta fundamental tratar de resolver cualquier asunto relacionado con la pareja. El enojo y el resentimiento garantizan la muerte de la libido. Hablen de lo que pasa o busquen a un buen consejero de parejas o terapeuta sexual y tengan el valor para trabajar con ellos.
- Además del enojo, el aburrimiento puede afectar la sexualidad. Así que

traten de hacer algo nuevo con su pareja duradera, tanto en la cama como en la vida cotidiana. En la cama, masturbarse juntos puede ser una forma deliciosa de revivirse. Exploren otras partes de sus cuerpos y descubran formas nuevas de darse placer mutuo, con especial atención en los pezones masculinos. Muchos, sino es que la mayoría de los hombres, necesitan esta estimulación específica más que nunca en esta etapa.

- Aprendan sobre el tema del punto G. Dicho punto, denominado así por el Dr. Ernst Gräfenberg, prominente figura de la ginecología de principios del siglo XX, es una pequeña región de la anatomía femenina que muchos consideran zona erógena responsable de los orgasmos intensos. El punto G, que suele tomarse como elemento de la próstata femenina, se ubica en la pared vaginal del frente, entre cinco y siete centímetros hacia adentro de la vagina. Al estimular el área se puede presentar una fuerte excitación sexual que da lugar a la eyaculación femenina. Aunque hay una continua controversia sobre la estructura fisiológica y la localización exacta del punto G, las investigaciones recientes que manejan imágenes de ultrasonido proporcionan información en cuanto a dónde se ubica el punto G y la manera en que se relaciona con la estimulación erógena en mujeres que tienen orgasmos durante el contacto sexual.



- Experimenten juntos la lectura de libros eróticos, o vean videos del mismo tipo. En el pasado, éstos se hacían principalmente, para estimular a los hombres. Hoy existen otros hechos por mujeres y dirigidos a ellas (aunque también los hombres pueden disfrutarlos). En los *Psychiatric Annals* (*Crónicas Psiquiátricas*) se menciona a Candida Royalle (*Femme Productions*) y a Jane Hamilton (conocida también como Veronica Hart) como ejemplo de buenas productoras.[\[12\]](#) Las parejas de este nuevo género erótico se muestran más amorosas, con auténtica excitación y son las mujeres las que toman la iniciativa sexual. Los videos que muestran sexo tántrico son más agradables para las mujeres. Cada vez hay más videos con actuación erótica de parejas

mayores. Por cierto, si a tu pareja le gusta ver películas eróticas o videos al hacer el amor, no pienses que se debe a que no le das satisfacción. Recuerda que los hombres responden más a la estimulación visual que las mujeres y que los hombres mayores, en especial, requieren mayor estimulación. En vez de permitir que este material te altere, piensa que sirve para que disfrutes de un amante mejor y más excitado. El hecho mismo de que seas tú quien traiga a casa un video nuevo y proponga verlo hará que cambie la dinámica, que lleves las riendas, y quizá que descubras que disfrutas verlos tanto como él. Tres destacados terapeutas sexuales de los Estados Unidos, el Dr. Bill Stayton (reverendo), el Dr. Herb Samuels y la Dra. Joy Davidson crearon la serie de videos de terapia sexual *Guide to Sexual Pleasure (Guías al placer sexual)*. Los videos se realizaron con segmentos que muestran parejas reales enamoradas que se tocan con amor, aparecen luego técnicas de juegos preliminares y, finalmente, el contacto sexual. Considero muy excitantes estos videos, que también representan un instrumento terapéutico. Cada uno cuenta con una “opción de terapia”, donde se hacen sugerencias de cómo ver cada segmento, para después sugerir lo que puede hacer la pareja luego de ver el video. (Véase el final de este capítulo para mayor información.)

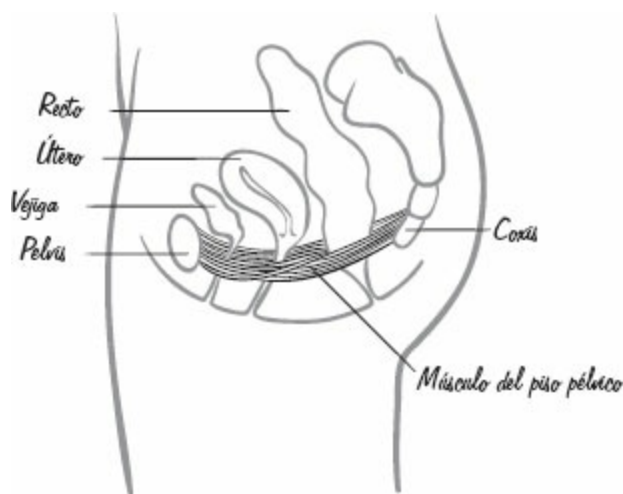
- Aprendan a estimular sus sentidos y los de su pareja en el dormitorio, sugiere la terapeuta sexual y doctora en psiquiatría Barbara Bartlik. “Hay un ejercicio en el que participan ambos —me dijo en una entrevista— que se llama ‘Los cinco sentidos’. Le digo a mi paciente que cada vez que haga el amor lleve al dormitorio algo que estimule uno de sus sentidos. Puede ser una copa de vino y que cada uno beba de la boca del otro. O chocolate líquido que cada quien retire con la lengua del cuerpo de la pareja. Una mascada roja sobre la lámpara de buró crea un aura sexy de media luz. Aprendan a decirse vulgaridades entre sí, lean en voz alta un cuento erótico. Experimenten con perfumes sintéticos para el cuerpo o feromonas que fabrica Athena Institute y pueden motivar excitación, desempeñan el papel de las feromonas de nuestro cuerpo, que segregan en altas concentraciones las axilas y los genitales, cuya fuerza disminuye al envejecer.” Encontrarán mayor información sobre feromonas en AthenaInstitute.com.

- Hagan la prueba de tener contacto sexual en la mañana o en la tarde, cuando ambos tienen menos posibilidades de estar cansados.

- Inicien un plan de ejercicios para que se sientan mejor y con mayor confianza en sí mismos. Su cuerpo adquirirá mejor tono muscular y, sobre todo, flexibilidad. Incursionen en el baile o el yoga, que ponen en movimiento todo el cuerpo

- Empiecen a hacer los ejercicios Kegel, que toman su nombre del Dr. Arnold Kegel. Con estos ejercicios se refuerzan los músculos vaginales y se fortalece el músculo del piso pélvico, banda de tejido en forma de hamaca que va de la pelvis, en el frente, al coxis, en la parte posterior. Ayudan también a

prevenir la incontinencia urinaria. El músculo del piso pélvico suele denominarse “músculo del amor” puesto que, además de darle sustento a todos los órganos pélvicos, como la vejiga, ayuda a que funcionen los músculos vaginales. Al final de este capítulo aparecen instrucciones para hacer los ejercicios de Kegel.



- Tomen un antiinflamatorio veinte minutos antes del contacto sexual para no sentir dolores ni molestias.
- Tomen juntos una ducha o un baño de tina romántico.
- Elijan la música más sexy y excitante que conozcan. De hecho, dediquen tiempo a reunir música sexy que a ambos les guste. Metan esa música a un iPod para contar con ella en un medio de fácil transporte.
- Tomen un curso de dar masaje o consigan un video de masajes eróticos y dénselo como regalo uno al otro. Se dice que, junto con el cerebro, la piel es el órgano más erótico del cuerpo. El libro *Erotic Massage (Masaje erótico)* de Clara Hathaw es un clásico en el arte de este ritual amoroso. Recomendando también el DVD *The Joy of Erotic Massage (El placer del masaje erótico)*, producción del Instituto Sinclair que narra la destacada sexóloga Louise-Andree Saulnier. Experimenten con aceites perfumados para masaje (la línea Kamasutra es muy atractiva), lubricantes orgánicos u otros aceites eróticos diseñados para aumentar la vivencia sensual.
- Tengan presentes las velas, fieles amigas de los amantes mayores. Coloquen varias en lugares estratégicos de la habitación, para que las llamas hagan un juego de luces sobre su piel.
- Si están iniciando una nueva relación sexual, ¡deben protegerse! Los individuos de 50 años para arriba constituían 11 por ciento de casos de SIDA en los Estados Unidos. Esta cifra aumentó al 22 por ciento en la última década. Las mujeres mayores resultan vulnerables en especial debido al adelgazamiento de las paredes vaginales que se desgarran con facilidad. Debemos recurrir al condón a menos que conozcamos las condiciones de salud

de nuestra pareja. Si tienes una pareja nueva en una relación monógama, háganse análisis ahora y repítalos en seis meses. Después de ese lapso es seguro dejar los condones.

Este capítulo trató de las maneras en que el sexo cambia con la edad. En el siguiente capítulo se cubren algunos de los modos en que se pueden mitigar esos cambios.

Algunas sugerencias de lecturas y videos

The Good Vibrations Guide to Sex (La guía de buenas vibraciones para el sexo) de Cathy Winks y Anne Semans (Cleis Press, 1994). Cómo tener contacto sexual seguro y divertido: consejos y técnicas de quienes manejan una de las mejores tiendas de juguetes sexuales de los Estados Unidos.

Sex Therapy video series (Serie de videos de terapia sexual) (Sexual Pleasure) (Placer sexual), disponible en tres ediciones: *Heterosexual Couples*, *Lesbian Couples*, and *Gay Couples (Parejas heterosexuales, Parejas lesbianas y Parejas gay)*. Para mayor información visiten www.HSAB.org

EJERCICIOS DE KEGEL

Su objetivo es contraer y relajar el músculo del piso pélvico 200 veces al día, practicando tanto movimientos lentos como rápidos. (Véase diagrama de ubicación del músculo en p. 221.) Se puede empezar lentamente, con tres repeticiones lentas diarias, cinco días a la semana, que se aumentan paulatinamente. Mientras más se hacen más se facilitan.

Contracción lenta

Contraigan diez segundos, como si trataran de retener el flujo de orina, relajen luego diez segundos. Háganlo diez veces. Se puede empezar con tres segundos y aumentar hasta llegar a diez, pero la contracción y la relajación deben tener la misma duración.

Contracción rápida

Contraigan y relajen el músculo del piso pélvico lo más rápido que puedan durante dos minutos, no olviden respirar normalmente durante el proceso.

Traten de hacer los ejercicios en diversas posiciones: de pie, acostadas, sentadas, incluso en el baño mientras orinan. Piensen en tratar de retener el flujo de orina

En la consulta ginecológica pueden recetarles pesas pequeñas de aumento gradual que se insertan en la vagina al hacer los ejercicios de Kegel. Sirven para enfocar la atención y oponer resistencia. Digamos que es una rutina de ejercicio de la vagina.

CAPÍTULO 14

El secreto para levantarlo en el Tercer acto

Los que buscan la fuente de la juventud se sorprenderán al saber que quizá la manera más sencilla y natural de lograr un envejecimiento sano, no se encuentre en el consultorio médico, el laboratorio químico o la selva tropical, sino en la alcoba.

ROGER LIBBY

¿Qué tanto permitimos que nuestras relaciones se renueven, y qué tanto nos aferramos a que sean como ayer?

RAMDASS

EN LOS VIEJOS TIEMPOS, ALLÁ POR 1998, CUANDO EL VIAGRA SE aprobó para su venta comercial, se pensaba que mientras un hombre tuviera erección había garantía de una buena vida sexual. Un informe de 2007 del *New England Journal of Medicine* (*Revista de Medicina de Nueva Inglaterra*) consigna que uno de cada siete hombres usa fármacos sexuales: Viagra, Levitra o Cialis. No cabe duda de que estos inhibidores de la fosfodiesterasa o PDE-5, como se les conoce, han aumentado mucho la capacidad sexual. En algunos hombres pueden retroceder el reloj, digamos, diez años. Pero no son la panacea. Si un hombre y su pareja esperan que estos fármacos constituyan la fuente de la juventud, quedarán decepcionados. Estas drogas, por sí mismas, no producen erección. Lo que logran es hacer posible el flujo de sangre hacia el pene. Pero no habrá erección sin deseo por parte del hombre y sin una gran cantidad de estimulación sobre el pene, mucho más que cuando era joven.

Fármacos y otros métodos para tratar la disfunción eréctil

Veamos cada una de las drogas que hay actualmente en el mercado. Pero ante todo hay que recordar que, en términos de erección, los resultados de cada una varían de un individuo a otro. Estos fármacos no carecen de posibles efectos colaterales, algunos de los cuales resultan serios para determinadas personas, por lo que es muy importante que cada individuo consulte a su médico antes de optar por un tratamiento de este tipo.

En general, el Viagra despliega su efecto entre una y cuatro horas. Sin embargo, dado que la pastilla actúa más rápido si se ingiere con el estómago vacío, quien piense

tener contacto sexual en la noche necesita planear con cuidado sus horarios. Quedaron atrás los días de una prolongada cena romántica con vino, para luego llevarse a casa la excitación y llegar directo a hacerlo. En esta etapa quizá habrá que esperar alrededor de una hora después de la cena para tomarse la pastilla y luego entre 30 y 60 minutos para que haga efecto. Otra opción es tomar la pastilla antes de la cena, aunque puede causarle indigestión a ciertos hombres.

Los efectos del Levitra pueden ser muy similares, aunque puede tomarse con o sin comida. Se supone que los efectos del Cialis duran 36 horas, pero tampoco se puede depender de eso. Varios hombres me han dicho que toman Cialis y luego, después de un rato, cuando se acerca el momento del sexo, aumentan un Viagra para reforzar un poco. La combinación de medicamentos de disfunción eréctil puede ser bastante peligrosa, por lo que nunca deben hacerse mezclas ni combinaciones, a menos que la recete un médico con experiencia en estas drogas, en ese caso, es necesario seguir las instrucciones con cuidado.

En este momento de la vida puede resultar importante que los dos integrantes de la pareja sepan si el sexo está en la agenda de un día o de una noche en especial. Las pastillas no son baratas.

Se puede convertir en motivo de irritación que un hombre tome la pastilla pensando en tener contacto sexual y descubra que su pareja no tiene interés. Imaginen las señales opuestas: una noche me tomé una pastilla para dormir y mi pareja llegó enseguida diciéndome que había tomado Levitra. Procedimos (con pereza) a sus planes y no estuvo mal (no soporto desperdiciar así el dinero), pero no volveremos a cometer el mismo error. Seamos realistas: en el Tercer acto la espontaneidad sexual puede presentarse con dificultad o formar parte del pasado. Por lo que, una vez más, planear desde antes (anticipación y fantasía) puede resultar en sí muy sexy.

El Dr. Michael Perelman profesor clínico adjunto de psiquiatría, medicina reproductiva y urología en Weill Cornell Medical College, me explicó:

Es de suma importancia que algunos hombres se percaten de que la práctica aislada de tomar las pastillas no les producirá erección. Si bien los fármacos sexuales pueden restablecer la función, se sigue necesitando el mismo tipo de fricción que se requirió siempre, pero durante más tiempo, como también se necesitan pensamientos excitantes y sexys para que el resultado de la pastilla sean buenas experiencias sexuales. La etiqueta debería contener estas instrucciones: “Tome la pastilla. Agregue fricción y fantasía”.

Además de las pastillas existe una herramienta que se llama **anillo del pene**. Se trata de un anillo de goma grueso y flexible que existe en diferentes diámetros y grados de opresión. Se desliza por el pene hasta llegar a la base para mantenerlo lleno de sangre, en una función similar a la de un torniquete. Su acción es importante porque muchos hombres mayores sufren de fugas venosas. Hay una válvula que permite que la sangre fluya hacia el pene y otra que retiene la sangre en el pene y luego la deja salir. Cuando esa válvula presenta una fuga, la erección aparece pero se pierde de inmediato. También

pueden obtenerse resultados placenteros colocando anillos de goma tanto en los testículos como en el pene. Los que se usan en los testículos tienen mayor diámetro, espesor y longitud. Se puede aumentar luego un segundo anillo en el miembro, únicamente alrededor del pene, para darle más fuerza a la erección. De hecho, en general, los más suaves y más gruesos son mejores que los más duros y más delgados. Los anillos más delgados pueden causar dolor. Vale la pena invertirle tiempo a que tu pareja encuentre un anillo del tamaño adecuado. Algunos anillos muy avanzados vienen además con vibradores para estimular tanto del clitoris con el pene durante la relación. Estos anillos, bien colocados, pueden darle inmenso placer a los dos integrantes de la pareja. Junto con los lubricantes, los anillos para el pene deben formar parte indispensable del equipo sexual de todo hombre mayor. Los anillos no se deben usar más de 30 minutos sin quitárselos para descansar un lapso breve y evitar así la posibilidad de que se dañe el delicado tejido del pene. ¡Nunca se duerman con el anillo puesto!

Las inyecciones en el pene antes del contacto sexual pueden ser efectivas. Se aplican con una aguja muy fina y no causan dolor inyectando en la parte del miembro donde no hay nervios. El 80 por ciento de los hombres que las usan responden muy bien. Le confiere al hombre una erección predecible y confiable unos cinco minutos después de la inyección. Pero como dijo el Dr. J. Francois Eid en una videoconferencia por Internet sobre la disfunción eréctil: Me despiertan una gran compasión los hombres que recurren a las inyecciones. Se necesita valor y no se siente natural. Cada vez que quieren hacer el amor tienen que disculparse para ponerse la inyección. Debo decirles también que cerca de 80 por ciento de los pacientes abandonan la terapia de inyecciones durante el primer año. Más de 50 por ciento de los pacientes que empiezan con inyecciones las suspenden en los primeros dos meses de terapia: es decir, sí es efectiva. Es un buen tratamiento. Pero se necesita mucha motivación para adoptarlo.

Hay que señalar que cuando se trabaja con el hombre y su pareja, definitivamente se puede mejorar la cifra de 80 por ciento de deserción ayudando a la pareja a replantear su intimidad de manera que se tomen en cuenta las necesidades de la parte femenina adicionales a la presencia de la erección.”

Quizá la mujer podría aprender a ponerle la inyección y la pareja podría ver este esfuerzo conjunto como parte del juego preliminar. Ya sé que suena trágico enterrar una aguja en el pene, pero hay pocas terminales nerviosas en la zona donde se inserta la aguja y casi no se siente nada.

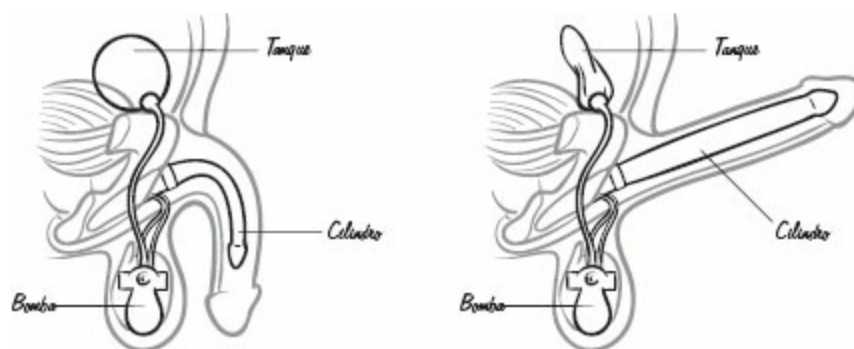
La bomba de vacío es un tubo de plástico que se coloca sobre el pene. Con una bomba manual o de baterías se activa el vacío, que jala sangre hacia el pene del mismo modo que un tiraleche. Al igual que las inyecciones, la bomba de vacío funciona bien entre 70 y 80 por ciento de los hombres. En lo personal, los tiraleche siempre me resultaron muy dolorosos, como lo son también estas bombas para los hombres. Tal vez se necesite recortar o rasurar el vello de la base del pene y luego, una vez que se logra la erección, deslizar un anillo de goma hasta el final de la bomba para rodear la base del pene de manera que la sangre se conserve en su interior. Comprar esta bomba es muy sencillo, con receta, y no es desechable. Si a pesar del uso de pastillas la erección

mengua, se puede recurrir a la bomba para recuperarla. Los médicos de la Clínica Mayo dicen que la bomba puede usarse independientemente del contacto sexual como método para ejercitar el pene, introduciéndole sangre, sin que tenga que ver con una relación.

Terapia intrauretral de autoadministración (Muse). Este tratamiento incluye el uso de un aplicador desechable para insertar un supositorio minúsculo, más o menos del tamaño de medio grano de arroz en la punta del pene. Una linterna de mano ayudará a ver con exactitud el proceso. Hagan la prueba iluminándose con una linterna pequeña que sostengan en la boca. Al supositorio, que se introduce unos cinco centímetros en la uretra, lo absorbe el tejido eréctil del pene, con lo que aumenta el flujo sanguíneo para que la erección se presente en un lapso de aproximadamente tres minutos. La absorción se propicia masajeando el pene entre las palmas de la mano durante un minuto o más. La erección debe durar entre 45 minutos y una hora. Entre los efectos colaterales puede presentarse dolor, ardor, sangrado ligero de la uretra, mareo y formación de tejido fibroso en la uretra. De hecho, entre 10 y 20 por ciento de los hombres experimentan dolor o ardor con Muse o con las inyecciones. Cuando el urólogo receta Muse, tanto el hombre como su pareja deben asegurarse de leer las instrucciones en la página de Internet. Los doctores no siempre explican todo, pero se les puede preguntar. Por ejemplo, sólo por el sitio web me enteré de que hay que mantener el pene hacia arriba antes y durante la inserción del supositorio y luego, después de masajear el pene entre las palmas, como se describió antes, caminar unos cinco minutos manteniendo el pene hacia arriba, para aumentar el flujo sanguíneo.

Si los fármacos sexuales, las inyecciones, las bombas de vacío y los supositorios no le funcionan a un hombre, su siguiente opción es considerar una bomba para el pene. La bomba para el pene consiste en dos o tres dispositivos. La bomba se inserta a través de una pequeña incisión en el escroto y su ubicación es invisible dentro de un depósito de grasa que existe entre los testículos. Se coloca un tanque cilíndrico junto a la vejiga, en el abdomen bajo y otro cilindro suave en el interior del pene. No se corta ni se daña ningún nervio del pene. Cuando se aprieta la bomba se manda una solución salina del tanque al cilindro que se encuentra en el pene y se genera una erección que dura todo el tiempo que se desee. Al terminar el contacto sexual la solución se bombea de regreso al tanque.

Cuando el pene está flácido se ve completamente normal (invisible en los vestidores del gimnasio). Nadie sabrá que se ha implantado un dispositivo. Me han dicho que se ve y se siente tan natural que muchos hombres nunca lo confiesen y sus parejas no lo notan. Yo creo que cuando un hombre entabla compromiso en una relación, debe haber total apertura y el implante y la bomba pueden volverse parte del juego preliminar, lo mismo que colocar un condón puede resultar un acto *sexy*. Después de todo, la bomba es una prueba del genuino interés del hombre de dar y recibir placer.



Debido a que el pene en sí no sufre ningún daño, el hombre experimenta las mismas sensaciones durante el contacto sexual que antes del procedimiento, puede seguir teniendo orgasmos y embarazar a su pareja. A los hombres que sufren la enfermedad de Peyronie, que causa dolor o flexión del pene durante la erección, la bomba puede ser su mejor solución. Las tasas de infección en hombres sanos son bajas, los hombres con diabetes corren mayor riesgo de infección. Actualmente, la inserción se realiza en un proceso de 45 minutos y requiere hospitalización de 24 horas. Los costos que puedo consignar en este momento varían entre 12 000 y 20 000 dólares, según el hospital. La cobertura de este proceso por parte de los seguros depende de la póliza con que se cuente.

En promedio, el dispositivo debe cambiarse cada diez años. Me dicen que, según muchos doctores que tratan disfunción sexual, la bomba del pene cuenta con una tasa de satisfacción de 99 por ciento. El Dr. Tom Lue, experto reconocido internacionalmente en el tratamiento de la disfunción sexual masculina de la Universidad de California en San Francisco, dice: “La razón de su alta tasa de satisfacción es que, primero que nada, uno se ve como una persona normal. No hay quién note la diferencia. Pero también se puede bombear en el momento en que desee y durará todo lo que uno quiera. Imagínense. El que quiera puede tener sexo 24 horas al día. Puede durar dos horas, tres horas, ¡lo que uno quiera!”

¿Con fármacos especiales se puede tener una buena vida sexual?

Quizá estos avances que favorecen al pene, igual que los medicamentos, sean maravillosos para muchos hombres y su pareja, pero el Dr. Perelman, que ve la sexualidad desde un punto de vista psicológico y no sólo como una cuestión física, dice:

Restaurar la capacidad eréctil de un hombre no necesariamente conduce a una buena vida sexual, ni para el hombre ni para su pareja, ya que existe un amplio rango de asuntos psicosociales-conductuales-culturales que inciden sobre la sexualidad de la gente. Tanto los hombres como su pareja necesitan comprender dónde harán diferencia estos medicamentos y dónde no.

No ayudan a resolver conflictos maritales. En opinión del Dr. Perelman, el problema en cerca de diez por ciento de los casos que ve, es que la mujer no es abierta y que la

pastilla no ayuda a que el hombre se vuelva un amante más sensible para que ella amplíe su criterio. El hombre puede echarse a la boca un Viagra y llegar a casa deseando la alegría de darle buen uso a su pene erecto. “Ven, mi amor, ¡me tomé la pastilla y ya estoy listo!”, pero las mujeres son más contextuales, necesitan estimulación previa (¡igual que los hombres mayores!) lo que puede generar conflictos.

Por otro lado, imaginen este escenario alterno positivo; el hombre llama antes de llegar y dice:

Mi vida, he pensado en ti todo el día y siento que quisiera tomarme la pastilla ahora mismo, antes de llegar a casa, *pero quiero que también tú quieras*. ¿Te gustaría poner música romántica y prender algunas velas para que se te antoje de aquí a que llegue?

O el hombre que llega a su casa y encuentra a su esposa preparando la cena. Se le acerca por detrás y empieza a besarla y a mordisquearle el cuello: “¿Qué tal si nos tiramos en el sofá a fajar un ratito?”, le dice. “Tengo más hambre de ti que de la cena”, y cuando ve que empieza a excitarse, pregunta: “¿Quieres que me tome la pastilla? ¿Te gustaría?”

En este tipo de escenarios la erección sucede dentro de un contexto de deseo mutuo. Luego, una vez que se presenta, la pareja necesita decirle al hombre lo que a ella le gusta que haga mientras tiene erección (qué posiciones, qué velocidad, más estimulación previa y demás). Cualquier cosa que suceda o que no suceda, ¡hay que celebrar con gratitud que la pareja traiga a casa su erección en vez de llevarla a otro lado! Tal vez sólo pensar en este hecho sea excitante.

Los aspectos mentales de la excitación

Queda claro que existe un equilibrio dinámico entre mente y cuerpo, que no es estático. El Dr. Perelman dice: “Excitarse es un asunto mental y físico, lo mismo que apagarse. Los factores mentales y físicos positivos aumentan la posibilidad de respuesta, en tanto que los factores mentales y físicos negativos inhiben la respuesta sexual”.

Dado que la respuesta sexual de las mujeres suele ser más sensible al contexto que la de los hombres, la combinación del tratamiento médico con el psicológico puede resultar muy efectiva. Así, Jane Brody señala: “Aunque todavía no se cuenta con una droga tipo Viagra para las mujeres, el uso del antidepresivo Bupropión (300 miligramos de Wellbutrin diarios) puede mejorar la excitación y la satisfacción de mujeres no deprimidas.”[\[1\]](#)

No obstante, en todo el mundo se llevan a cabo numerosos experimentos químicos para identificar componentes que apoyen la respuesta sexual de las mujeres.

El Dr. Bill Stayton, terapeuta sexual y ex director ejecutivo del Centro de Sexualidad y Religión de la Escuela de Medicina de Morehouse, me señaló que uno de los mayores culpables de la disfunción sexual es ser observador de uno mismo. Me dijo que un hombre puede preguntarse: “¿La podré levantar? ¿Se quedará parada? ¿No me vendré muy rápido? ¿Podré venirme?”, de modo que de un solo lado hay dos personas en

la cama, el hombre que lo está pensando y el que está tratando de hacerlo. Pero del otro lado de la cama también hay otras dos personas, cuando la pareja empieza a pensar: “¿Seré yo? Es que no sé por qué no funciona. Ya se tomó la pastilla, ¿qué pasó? Quizá yo no le excito”. Así que tenemos en la cama a cuatro personas. Todo lo que está sucediendo se da entre los observadores, que sacan por la ventana a las dos personas reales que hay en la cama. Por lo que el Dr. Stayton comenta: “Los fármacos pueden ser espléndidos dentro de una perspectiva adecuada y si la persona realmente se dispone a hacer el amor y no a observar. El primer paso es sacar a patadas del dormitorio a los observadores.”

Crear un tratamiento que combine asesoría y educación, y fármacos, es tal vez lo que se necesita para que la pareja alcance un punto sexual positivo sin retorno. No obstante, hoy mismo son muy pocos los médicos que toman en cuenta los factores psicosociales y culturales en el tratamiento de la disfunción sexual. En un estudio que se realizó en 2005 con 26 000 personas, “sólo 14 por ciento de los adultos de los Estados Unidos informó que ningún médico les ha preguntado sobre sus problemas sexuales en los últimos tres años”.^[2] El Dr. Perelman percibe que ignorar los factores no fisiológicos de la disfunción sexual, como ansiedad, enojo, depresión, traumas de infancia, miedo a la soledad, pérdida de confianza y problemas de relación es lo que subyace a las tasas de entre 20 y 50 por ciento de abandono de los tratamientos actuales de disfunción eréctil. La pastilla no es una varita mágica.

Función eréctil después de la cirugía de próstata

Le pregunté al Dr. Perelman qué técnicas hay actualmente para restaurar la función eréctil en hombres que han pasado por varios tipos de operaciones de próstata o de radiaciones.

Lo que se hace hoy en la profesión médica para ayudar a restaurar la capacidad eréctil se llama rehabilitación del pene posterior a la cirugía —dijo—. Su objetivo es hacer que estos hombres tengan erecciones lo más rápido posible, con base en numerosas teorías, entre ellas la que hace que entre sangre y oxígeno al pene. Se espera contribuir así al proceso de recuperación. De tal modo, los urólogos recetan Viagra, Levitra o Cialis a la mayoría de los hombres en dosis diarias, o cada tercer día, para empezar así a restaurar la erección. Pero, ¿restaurar las erecciones significa una buena vida sexual? Lo considero un factor muy benéfico pero insuficiente por sí solo. Depende de qué más sucede alrededor.

Capacidad orgásmica masculina

El Dr. Perelman me dijo que hay hombres en los que se genera un nuevo problema con las drogas de apoyo sexual y los implantes.

En general, cuando el hombre envejece, le resulta un poco más difícil alcanzar el

orgasmo por las mismas razones que ya no oímos muy bien, no vemos muy bien y nuestro tacto es menos sensible. Las drogas están restableciendo la capacidad eréctil, pero sin contribuir en lo que toca a capacidad orgásmica. Ciertos individuos pueden llegar a la ingenuidad de decir: “He de estar excitado, porque tengo erección”, pero la erección se presenta porque tomaron una pastilla, o se inyectaron, o porque llevan prótesis (una bomba) que genera la erección. Suponen entonces excitación, y su pareja puede suponer lo mismo porque, después de todo, hay erección y tal vez ni siquiera hayan tratado con su pareja lo que sucede. De modo que ella piensa que todo va bien y hacen el amor, pero él es incapaz de llegar al orgasmo porque puede carecer de verdadera excitación.

Como explicó el Dr. Perelman, el problema radica en que: Se le induce artificialmente a la erección, que equivaldría a que una mujer se aplique demasiado lubricante sin estar realmente excitada pero con capacidad de tener relaciones, pues el grado de humedad permite que el pene se deslice al interior. Los hombres están empezando a presentar este problema que antes se observaba sólo en mujeres, en cuanto a ser incapaces de llegar al orgasmo. Al principio las mujeres sentirán: “No sé qué hago, pero es mi culpa”. Pero después empezarán a irritarse y a incidir en la misma pregunta compulsiva: “¿Qué pasa que él que no se viene?”, con la que llegan algunos hombres al consultorio arrastrando a su esposa o a sus novias para decirnos: “Quiero que tenga un orgasmo, un orgasmo de verdad, sin vibrador ni cosas del clítoris. ¡Yo quiero darle un orgasmo!” En esa circunstancia, naturalmente, los hombres se sienten muy decepcionados pues consideran que están perdiendo algo vital tanto para su concepto de sí mismos como hombres y para su capacidad. Puedo consignar en este momento entre un 3 y 5 por ciento de hombres que se benefician con ayuda médica. Sin embargo, me atrevo a predecir que el porcentaje de individuos aumentará dado que antes no se había documentado.

Las drogas farmacéuticas sexuales no están destinadas a tratar retraso de la eyaculación. Al momento de generar este texto existen algunos fármacos no autorizados que se diseñaron para ese fin, sin que los haya aprobado el Departamento de Control de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA).

El problema de la negación

Otro aspecto es el problema de la negación. El Dr. Perelman explicó que el hombre promedio pasa entre dos y tres años negando su disfunción eréctil antes de buscar ayuda. Para entonces la pareja ha encontrado un nuevo equilibrio sexual; tal vez se hayan adaptado a menos contacto sexual, a ejercerlo de diferente manera o a vivir sin él.

Lo que empeora la situación para la pareja de muchos de estos hombres —dijo el Dr. Perelman— es que ellos empiezan a evitar todo tipo de intimidad en especial el

afecto, pues suponen que si exteriorizan este sentimiento la mujer puede creer que se trata de un avance sexual y ellos no quieren fracasar. Es decir, ¿quién quiere hacer lo que le sale mal?

Me parece triste que las parejas se priven de la sensualidad de tocarse, de jugar y del abundante disfrute que rodea a las cuestiones íntimas y sexuales, sin pensar en la relación convencional. Creo que casi nada se puede comparar, desde mi punto de vista, con la naturaleza tóxica de la masculinidad que actualmente define nuestra cultura y que internalizan los hombres y los niños. Los hace tan vulnerables a sufrir vergüenza al no funcionar del modo que piensan es el correcto, que tanto ellos como su pareja se pierden del placer.

Comunicación entre pacientes y doctores

Como dije antes, expedir una receta no basta. La erección fuera de contexto resulta insuficiente. Considero que muchos doctores necesitan dedicarle más tiempo a conversar con sus pacientes, para lograr una comprensión holística del panorama de una relación. Al igual que otros especialistas en el ramo, sobre todo algunas de las doctoras, el Dr. Perelman se pronuncia definitivamente a favor de asistir a consulta con la pareja:

Hay que ver a ambos, no sólo al hombre. Empecé por eso un pequeño estudio de los urólogos especialistas en medicina sexual de todo el país, donde descubrí que uno de cada diez ha citado por lo menos una vez a la pareja, y mucho menos en cada una de las sesiones en las que vio a su paciente. Mayoritariamente se debe a que algunos de los hombres no quieren asistir con la pareja, otros más ni siquiera le mencionan a su pareja que van a buscar ayuda porque se avergüenzan, y un porcentaje muy pequeño de casos se lo oculta a la pareja porque planea ejercer el beneficio en otra parte.

El Dr. Tom Lue me dijo que no se trata de que los doctores no quieran ver a las parejas sino que, con mucha frecuencia, las parejas no quieren asistir.

Resulta interesante que si el hombre presenta impotencia por razones médicas como cirugía por cáncer de próstata, radiación o cualquier otro motivo, 90 por ciento del tiempo la esposa acompaña al marido y se muestra solidaria: “Mi esposo tiene cáncer, necesito ayudarlo.” Pero cuando la impotencia deriva de otras causas: diabetes o presión alta, que generan daño gradual, las mujeres tienden a pensar que el hombre está viviendo una aventura, que ha perdido el interés en ella, por lo cual no lo acompaña.

Si la pareja está dispuesta a entrar a la consulta y el hombre lo acepta, sus comentarios conjuntos y la ayuda de un terapeuta sexual pueden generar grandes cambios. Consideremos el escenario que describe el Dr. Perelman:

Si el hombre siempre se ha mostrado insensible a las necesidades de la mujer, y ella ha encontrado satisfacción masturbándose durante 40 años sin que su pareja lo sepa, aunque siempre esperando que él la toque, entonces sí puedes llevar a esa pareja al consultorio y descubrir esa información sin que él se

humille, ni ella se avergüence; habrán ganado todos y ellos serán más felices al terminar la consulta. Es un cambio de vida en el que el médico establece un nuevo guión sexual destinado a darle a ella verdadera satisfacción y no sólo a él. La mujer se sentirá feliz de que él haya buscado apoyo como muestra de su interés y amor y de todo lo bueno que han vivido juntos a excepción del sexo. Estos casos son muy fáciles de arreglar.

Cobertura del seguro médico

Qué bello puede ser el resultado de una terapia sexual de pareja, pero hay un problema sistémico que se interpone para que los pacientes puedan llevarla a cabo. Los terapeutas sexuales y los urólogos funcionan bajo el esquema de los seguros médicos, lo cual significa que rara vez cuentan con más de seis o siete minutos para conversar con sus pacientes. En palabras del Dr. Perelman, resulta imposible que en unos cuantos minutos: “Se haga la historia clínica, el diagnóstico, imaginando lo que le pasa a él y lo que sucede con ella. Preguntándonos si hay que recomendarle a un ginecólogo, si necesita complementos hormonales, o si tiene que aprender a usar dilatadores para sentirse un poco más cómoda en la relación.”

Combinación de terapia médica-psicológica

Dado que el Dr. Perelman comprende que expedir recetas y mandar pastillas no representa la solución de muchos casos, lo que pretende es trabajar en equipo con los laboratorios médicos para crear y difundir un modelo económicamente accesible y fácil de repetir, que ofrezca una combinación de opciones médicas y asesoría para alcanzar una mejora sexual. Proyecta que se aplique tanto en mujeres como en hombres y le parece que el hecho de que pocos hombres vuelvan a surtir periódicamente sus recetas puede motivar a los laboratorios médicos a financiar el experimento. En un campo dominado por remedios para el pene, constituiría un cambio paradigmático enfocarse en las áreas de intimidad en las relaciones, sobre todo en la intimidad masculina, que hasta hoy se ha ignorado por completo.

La parte de las mujeres en la ecuación

En tanto que en el sector masculino se ha ignorado la necesidad de desarrollar intimidad, en cuanto a las mujeres, más que nada en las mayores, lo que se ha ignorado es la comprensión de su sexualidad. “El problema es que ni siquiera se ha llevado a cabo suficiente investigación sobre la sexualidad de las mujeres”, dice la Dra. Louann Brizendine, neuropsiquiatra de la Universidad de California en San Francisco.

Durante nuestra entrevista la Dra. Brizendine me dijo que hace varios años trabajó con un segmento para CNN con una de sus pacientes de cerca de 65 años. CNN quería

explorar la cuestión del cerebro femenino y la función sexual durante la menopausia. Los editores de noticias suspendieron el proyecto: “Aceptaron los aspectos de estrógenos y de “mantener sano el cerebro” —dijo la Dra. Brinzendine—, pero sin entrar al área sexual que habíamos preparado. Mi paciente se sintió algo ofendida. Consideraba de suma importancia que las mujeres supieran que pueden mantener la salud de sí mismas, de su cuerpo, su mente y sus órganos sexuales y que pueden llevar una buena vida sexual con su pareja, incluso en la vejez, si tienen conocimiento de qué hacer y qué no hacer.”

La Dra. Brinzendine sonrió al referirse a una cuestión importante entre sus pacientes que ya cruzaron la barrera de la menopausia.

Cuando los hijos se van de casa, las mujeres entran en una nueva fase de su vida que se centra en cómo mantener las funciones del cerebro, la función sexual, su libido. Siguen teniendo mucho interés en el sexo, pero con frecuencia sufren un gran desequilibrio hormonal. Tiene que haber equilibrio hormonal en el cerebro y en los órganos sexuales para que todas las partes funcionen.

Los puntos sexuales masculinos quedan a la vista, son externos y constituyen un alto porcentaje del sentido que tienen los hombres de sí mismos y tal vez de cierto modo a eso se deba que se le dediquen más fondos a investigar el sector masculino. Las partes sexuales femeninas se ubican en el interior y se les prestará menos atención mientras los médicos y los investigadores consideren que la erección es la razón de ser del sexo. En términos personales me parece un gran desatino, pero peor aún cuando se trata de estudiar la sexualidad de las mujeres mayores.

Sustitución hormonal en las mujeres

Como recordarán, en el año 2000, Women’s Health Initiative (Iniciativa de Salud Femenina) dio a conocer descubrimientos en cuanto a que la terapia hormonal (TH); es decir, la compensación del abatimiento de niveles de estrógeno en mujeres que se acercan a la menopausia no prevenía las enfermedades cardíacas y, de hecho, aumentaba los factores de riesgo cardiovascular. El informe causó el impacto de una bomba y ahuyentó a un número desconocido de mujeres de la TH. En opinión de los críticos del estudio, lo anterior ha dado lugar a una generación de mujeres que sufren innecesariamente síntomas menopáusicos, algunos agudos, que podrían tratarse de manera segura.

El problema, según me lo han explicado muchos expertos, se centra en que el estudio no resultó representativo, puesto que las mujeres que participaron se tomaron de los registros de la aseguradora Medicare, con una edad promedio de entre 63 y 79 años, muchas de ellas obesas, fumadoras o las dos condiciones, de las cuales dos terceras partes nunca antes se había tratado con hormonas y carecían de estrógenos muchos años antes del estudio. Según entiendo, el momento óptimo para iniciar la TH es durante la menopausia. La Dra. Michelle Warren, directora médica del Centro de Menopausia, Desórdenes Hormonales y Salud Femenina del Centro Médico de la Universidad de Columbia, me dijo:

Si se inicia la TH durante la menopausia y se continúa, habrá protección contra la pérdida de hueso y la atrofia vaginal, y tal vez cierta protección contra enfermedades cardíacas y otros problemas que pueden presentarse, durante y después de la menopausia. Algunos datos recientes muestran también que ha bajado la tasa de mortalidad en mujeres que toman hormonas y que el aumento de ataques al corazón resulta insignificante. Hace poco se vio en una revisión que en las mujeres tratadas solamente con estrógeno las hormonas actuaron como una protección real del corazón. Además, el estudio demostró que en las mujeres a las que se les prescribió sólo estrógeno, en contraste con las que tomaron estrógeno con progesterona, no hubo aumento del cáncer de mama después de casi siete años. Se le prestó poca atención a este hecho. El riesgo relativo absoluto es muy pequeño (8 por mil, al año). No creo que las hormonas estén causando cáncer de mama. Pueden estar impulsando el crecimiento de ciertas células atípicas presentes en los senos, pero el riesgo es muy, muy menor. Los casos de cáncer secundarios al estrógeno responden fácilmente a tratamiento, y luego de suspender el estrógeno desaparece el riesgo de cáncer.

En su libro *Successful Aging (Envejecimiento exitoso)*, los médicos John W Rowe y Robert L. Kahn citan el Nurses' Health Study (Estudio de Salud realizado por las Enfermeras), que siguió a 59 000 mujeres durante dieciséis años. Consignan que: “El consenso de esta investigación es que la sustitución hormonal postmenopausia reduce el riesgo de enfermedad cardíaca en un promedio de 44 por ciento y aumenta en tres años la expectativa de vida, lo cual constituye un efecto impactante.”[3] El estudio prosigue: “Para las mujeres con factor de riesgo de enfermedad cardíaca —como fumar, hipertensión, diabetes, estilo sedentario de vida—, los beneficios de la sustitución hormonal sobrepasan a los riesgos. Esto se mantiene incluso en mujeres con un familiar en primer grado (madre o hermana) con cáncer de mama. Sin embargo, la ecuación cambia en mujeres sin riesgo de enfermedad cardíaca y con dos familiares en primer grado con cáncer de mama. Para ellas la TH conlleva más riesgo que beneficios.”[4]

En opinión de quienes la proponen, la TH ayuda a mantener sano el cerebro al prevenir su encogimiento y puede incluso conducir a un mayor volumen de células cerebrales. De hecho, la TH puede ayudar a darle velocidad a las funciones cerebrales y hay estudios que han demostrado que, si se inicia al principio de la menopausia, la TH puede retrasar síntomas de demencia. Además, agregan sus defensores, el estrógeno ayuda a preservar los huesos y trabaja junto con otras hormonas para aumentar la masa ósea. La hormona contribuye también en la absorción del calcio, pero sólo mientras se usa. Cuando se dejan de tomar estrógenos se reanuda la pérdida de hueso. La Clínica Mayo no recomienda tomar estrógenos únicamente para prevenir pérdida de hueso, puesto que en muchas mujeres los riesgos rebasan los beneficios.

Las mujeres postmenopáusicas que no se someten a TH y que tienen un alto riesgo de desarrollar osteoporosis son las que han padecido trastornos alimenticios como

bulimia y anorexia, las fumadoras, las de talla muy pequeña, las que ha sido muy sedentarias, las que han padecido problemas de tracto intestinal (que impide la absorción de calcio) y quienes han presentado fracturas frecuentes. Las mujeres de estos grupos deben pensar en hacerse estudios de diagnóstico precoz de osteoporosis. El método más innovador se llama prueba de absorciometría con rayos X de energía dual (DEXA). Es bastante caro y es probable que lo cubra tu seguro médico.

La Dra. Warren, como otros ginecólogos con los que hablé, considera que es casi inevitable que las mujeres postmenopáusicas que no se traten con estrógenos sufran resequedad vaginal y atrofia. Lo describió de la siguiente manera: “La vagina tiene tres capas. La capa superior desaparece por completo y las otras dos se encogen, y al perder también colágeno, la vagina empieza a encogerse.”

Hay además síntomas de vías urinarias asociados con la edad, debido a que se adelgaza el recubrimiento de la uretra. La Dra. Marianne Legato, en su libro *Eve's Rib: The New Science of Gender-Specific Medicine and How It can Save Your Life* (*La Costilla de Eva: La nueva ciencia de la medicina específica por género y cómo puede salvar tu vida*), dice que un método confiable para que los médicos determinen si una mujer cuenta con suficiente estrógeno es: “Examinar al microscopio una muestra de recubrimiento vaginal: un recubrimiento con cantidad adecuada de estrógeno contará con un espesor de varias capas”.^[5] A falta de estrógeno, la vagina perderá abultamiento y humedad, pero se puede tratar con estrógeno vaginal que lubrica también la vejiga. Un medicamento que yo uso es Vagifem. Actúa únicamente sobre los tejidos vaginales y no se absorbe al torrente sanguíneo. Existen también cremas vaginales de estrógeno y un anillo vaginal. La Dra. Warren señala que las cremas deben aplicarse en dosis menores y que, junto con el anillo, se les considera de bajo riesgo cuando se usan de manera adecuada. Cuando las mujeres optan por tomar TH, las que tienen matriz deben recurrir tanto al estrógeno como a la progesterona para protegerse del cáncer de endometrio. A quienes les extirparon la matriz deben tomar únicamente estrógeno. Así, además de fortalecer sus huesos y beneficiar la piel, el cabello, el cerebro y la salud de la vagina (con lo que se reduce el dolor durante el contacto sexual), la TH aumentará también el deseo sexual.

Les pido a las mujeres mayores que se hagan cuanto antes un análisis de sangre que verifique niveles hormonales, no sólo de estrógeno sino también de testosterona. El resultado de testosterona libre no se incluye automáticamente, es necesario pedirlo. Los médicos apenas están aprendiendo a indicar análisis de deficiencia de testosterona en las mujeres mayores. Acerca del fin del deseo sexual en las mujeres *The Psychiatric Annals: The Journal of Continuing Psychiatric Education* (*Crónicas psiquiátricas: Revista de educación psiquiátrica continua*) informó:

Se ha postulado que, “independientemente de la dedicación de una mujer para reunir los elementos constitutivos de un funcionamiento sexual sano —la cantidad necesaria de hormonas, una pareja amorosa, estimulación adecuada, tal vez una buena fantasía sexual— no obtendrá buen resultado si no cuenta con el elemento básico que representa una cantidad suficiente de

testosterona.”[\[6\]](#)

La Dra. Brizendine le ha recetado sustitutos de testosterona a sus pacientes mujeres desde 1994. Comenta que la disfunción sexual en las mujeres suele ubicarse arriba de la cintura, en el cerebro. Los beneficios de los sustitutos de testosterona son aumento de la libido y de la sensibilidad en los genitales, en especial el clítoris, mayor energía y mejor carácter, agudeza mental y crecimiento de hueso y músculo. Las desventajas pueden incluir voz grave, vello facial, olor corporal, acné y adelgazamiento del cabello. La forma particular de testosterona que sí puede entrar al cerebro y elevar la libido se conoce como “testosterona libre”. El rango normal de testosterona en una mujer (la cantidad que se considera necesaria para mantener su interés sexual) va de 20 a 70 picogramos por milímetro. La Dra. Brizendine lo explica:

Al empezar a tomar estrógeno en forma de pastillas orales para control de la natalidad o sustitutos orales hormonales, el contenido va directamente al hígado y produce mayor cantidad de la proteína globular grande y viscosa que se llama SHBG o globulina de unión de hormona sexual. Pienso en ella como un oso de peluche viscoso que va por el torrente sanguíneo tragándose toda la testosterona que deja de circular libre. De modo que se puede tener un buen nivel total de testosterona para mujer, pero si no está libre no puede llegar al cerebro. El rango normal de globulina de unión de hormona sexual es de 100 a 150. Si están investigando las causas de una libido baja, necesitan conocer los niveles de testosterona libre, pues eso es lo que cuenta en términos de impulso sexual dentro del cerebro. Recordemos que el cerebro es el mayor órgano sexual.

La Dra. Marianne Legato escribe: “Antes de tomar testosterona, asegúrense de que su médico haya medido los lípidos séricos y que su HDL (lipoproteína de alta densidad o “colesterol bueno”) rebase los 45mg/dl.”[\[7\]](#)

Las hormonas pueden administrarse de diversas maneras. Algunas mujeres, como yo, prefieren el parche de estrógeno. Parece que el favorito es el Vivelle-Dot. Estos parches funcionan con cremas transdérmicas, que no llegan tanto al hígado como las dosis orales. El parche Vivelle-Dot es pequeño y transparente; la única característica que permite verlo es que brilla. Viene también en diversas concentraciones. Quien no desee usar el parche puede recurrir también a geles muy buenos, cremas y aerosoles que confieren estrógeno a través de la piel. Aunque no les sucede a todas las mujeres, yo tomé estrógeno oral durante seis años sin ningún efecto (ni siquiera se registraba en los análisis de sangre) y probablemente lo que estaba formando eran proteínas de globulina a partir del hígado parecidas al oso de peluche viscoso, que consumían toda mi testosterona libre. Pero nadie lo sabía. Luego, durante muchos años usé un parche Vivelle de dosis baja dos veces a la semana. Pero cuando me descubrieron un tumor canceroso no invasivo en el seno derecho (y lo extirparon) tuve que suspender toda terapia de estrógeno.

Algunas mujeres prefieren y se benefician de la terapia de estrógeno oral porque su colesterol bueno (HDL) sube. En algunas otras, el estrógeno en sí basta para elevar su impulso sexual. En otras más, un poco de testosterona, ya sea en forma de parche o de gel, pondrá de inmediato a funcionar la libido y hará que aumente su energía junto con la sensación de bienestar total. La testosterona en gel se aplica en el abdomen y en la parte interior del muslo en un área del tamaño de una moneda mediana. Los resultados se ven pronto. ¡Habla con tu médico!

El tipo de doctor al que se recurre para TH debe ser un ginecólogo que practique la terapia de sustitución hormonal postmenopausia, y no el que se dedica a embarazos y partos. La Dra. Michelle Warren clasifica a estos doctores “respetuosos de la menopausia” y comenta que también se puede recurrir a un internista.

Hormona de crecimiento humano

Ya que estamos en el tema de las hormonas, permítanme referirme un poco a la hormona de crecimiento humano, (HGH), que ha cobrado popularidad como droga en muchas clínicas antienvjecimiento. La HGH se produce de manera natural en la glándula pituitaria, que se ubica en la base del cerebro, y sirve para estimular el crecimiento durante la infancia. Cerca del momento en que una persona llega a los 30, la glándula pituitaria reduce la cantidad que genera. Las inyecciones de HGH estimulan la pituitaria para que produzca más de esta hormona, con lo que puede aumentar la masa muscular y reducirse la grasa corporal. Pero nada es gratis. La HGH puede resultar nociva, causando dolor en las articulaciones, retención de líquidos e inflamación, síndrome del túnel carpiano pero, sobre todo, su uso prolongado puede provocar cáncer pues estimula el crecimiento de tumores pequeños. Mejor no hablamos de lo que cuesta. Como mencioné en el Capítulo 5, muchos doctores consideran que la mejor manera de estimular las hormonas de crecimiento en forma natural es dormir suficiente, pues durante el sueño alcanza su máximo la producción de hormona de crecimiento y de testosterona.

En conclusión, la terapia de sustitución hormonal es una cuestión personal, lo mismo que muchas de la drogas actuales para apoyo sexual, por lo que les pido que por favor se aseguren de contar con un médico con conocimiento, experiencia y actualización en cuanto a las investigaciones más recientes en lo que toca a terapia hormonal. Y quienes aún tengan interés en que la sexualidad forme parte de su Tercer acto, no echen en saco roto consultar una o dos veces a un terapeuta sexual junto con su pareja, para que ayude a realizar algunos ajustes menores en nuestro órgano sexual de mayor tamaño: “el cerebro”.

CAPÍTULO 15

Conocer gente nueva en la búsqueda del amor

**El amor es todo lo que se dice de él... la verdad vale la pena luchar por él,
ser valiente y arriesgar todo en su nombre.**

ERICA JONG

EN ESTE NUEVO MUNDO DE AUTÉNTICA LONGEVIDAD CUMPLIR CON: “has ta que la muerte los separe” se ha convertido en una prueba difícil. Hace siglos, cuando la frase se incluyó en los votos matrimoniales, no vivíamos 80, 90 y hasta 100 años. Seamos realistas. Resulta complicado encontrar a un compañero que no sólo sea el indicado para los años de juventud y para construir una familia, sino que también nos agrade en las décadas centrales y otoñales.

Ya lo dije en el capítulo anterior, creo en el valor de un compromiso a largo plazo pero (como les ha sucedido también a otros) conmigo no funcionó. Por eso este capítulo trata de las formas de encontrar un nuevo amor. La Dra. Gloria Steiner es amiga mía de Atlanta. Cuando Gloria tenía 50 años, su marido, con el que había estado casada 30 años, le confesó que era homosexual y que quería divorciarse.

—No lo juzgo en nada, no es eso —dijo Gloria—. Le sigo teniendo cariño, lo respeto y me da gusto que viva cerca. Pero yo pensé que iba a estar siempre con él. Ésa era la historia, se perdió. Eso es lo que me da tristeza. La pérdida. El sentido de mi yo era completamente diferente antes que después. El golpe me sacó del esquema y estaba tratando de regresar al centro. Tomó tiempo.

—¿Cómo lo lograste? —pregunté.

—Como un año y medio después del divorcio entré a clases de baile y de música. Me encanta la música, de cualquier tipo. Ahí encontré mi bálsamo y me perdí en la música, en el baile.

—¿Cómo? ¿Fuiste a algo así como Arthur Murray, o...?

—No, no. Fui nada más a un lugar donde se baila salsa. Conocí personas a las que les encanta bailar y nos unimos. Eso me hizo sentir viva.

—Y, ¿te invitaron a salir alguna vez?

—Sí, pero no personas fijas. Más bien, cuando iba a los conciertos de la filarmónica alguien se sentaba a mi lado, empezábamos a hablar, aparecía algún interés común y luego salíamos.

—Así que a bailar y a la sinfónica, ¿ibas sola?

—Sí, muchísimas veces. Por eso me encantaba vivir en Atlanta. No me molesta

estar sola, pero tengo muchas amigas que se están divorciando y que no soportan estar solas. Nada más pensar que están solas las hace sentir como si todo el mundo las viera.

—Exactamente así me sentí yo los dos años siguientes de mi segundo matrimonio, como si tuviera lepra —le confesé a Gloria—. ¿Así que pasaste trece años soltera y saliendo con alguien?

—Sí, pero la parte de salir me parecía muy incómoda. Se ve muy diferente después de 30 años casada. Lo que uno busca es su identidad. Sales en estas situaciones y terminas diciéndote a ti misma: “¿Esta es mi identidad ahora como mujer soltera? No quiero que esta sea mi identidad. ¿Cómo hago para construir una nueva identidad?” Lo que más extrañaba cuando salía eran los abrazos. Los abrazos son tan importantes, pero si los propicias, propicias más de lo que quieres. Lo que piensas es que estás pidiendo todo el *kit*, absolutamente completo. No puede ser que pidas sólo un abrazo. Así que los abrazos me los daban mis hijos y me iba a dar masajes para sentir contacto.

Cuando conocí a Gloria estaba con un hombre atractivo de nombre Scott, que supuse era su esposo. Me equivoqué. Ella y Scott han sido amantes casi cuatro años, aunque se conocían diez o quince años atrás. Scott y su esposa se mudaron al edificio de Gloria y se invitaban mutuamente a cenar. Cuando la esposa de Scott murió de cáncer en el páncreas, Scott y Gloria se unieron.

—¿Viven juntos? —pregunté.

—No, yo vivo aquí en el piso doce y él está más arriba en el dieciséis.

—¿Te gustaría vivir algún día con alguien, con tu ex marido, con Scott o alguien más?

—Mira, ahora digo que no... pero quién sabe. Realmente no sé. Pasamos mucho tiempo juntos, pero es el tiempo que queremos estar. Es muy agradable tener tu espacio.

—Me imagino que sabe abrazar.

—Claro que sí, fantástico.

Desde luego es buena idea salir y participar en situaciones donde uno puede encontrarse gente que piense similar, como hizo Gloria. También funciona decirles a todos nuestros conocidos, e incluso a nuestros hijos, que queremos salir con alguien.

Los hombres y las mujeres más jóvenes que quieren conocer gente van a bares o clubes. Yo no me sentiría cómoda de ese modo y dudo que le pareciera bien a la mayoría de las mujeres... o de los hombres de mi edad. Esa es la razón principal por la que conocerse por Internet se ha vuelto una parte tan importante de la socialización en el Tercer acto. Me sorprendí cuando una amiga muy querida de Atlanta me dijo que había ido a comer con unas diez mujeres ejecutivas y que varias de ellas estaban saliendo o se habían casado con hombres que habían conocido en Match. com. Con servicios de Internet como Match.com, eHarmony y PerfectMatch.com uno puede saber más sobre alguien en poco tiempo porque la dinámica es de gran eficiencia. Se puede iniciar el proceso, mover las cosas hacia el siguiente paso, o regresar, mientras uno se mantiene invisible hasta que quiera presentarse.

Mary Madden tenía 62 años cuando la entrevisté en su casa de Atlanta, atractiva pero no extravagante. Se había divorciado quince años y atrás y, aunque conocía mucha

gente en Atlanta, nunca se encontró ni le presentaron a alguien con quien pudiera salir. Fue primero empresaria tecnológica, abrió su propia empresa y logró que cotizara en la bolsa. Actualmente trabaja con una compañía de restructuración empresarial donde se dedica a ayudar a que los casos de bancarrota funcionen con más eficiencia.

Hace algunos años, antes de que la conociera, cuando ella tenía 59, Mary entró tanto a eHarmony, como a Match.com, al mismo tiempo. Me explicó:

—Una amiga mía que tiene su propia empresa se metió a Match.com y conoció a un hombre con el que después se casó. Uno pasa por unos diecisiete o dieciocho señores. Hay que estar preparada. Es como hacer llamadas para vender.

Ella se dedica a las ventas y tenía toda la razón.

—Me escribí poco tiempo con diecisiete hombres antes de conocer al que está conmigo hoy.

Por Mary supe que para empezar, uno abre una cuenta con una o más de las compañías. Me dijo que no son caras y que existe una, Right Stuff, que no cobra si uno puede comprobar que es egresado de alguna de las universidades de la Ivy League. Una vez que se abre la cuenta, hay que llenar un cuestionario donde uno se describe a sí mismo. También se puede escribir un pequeño ensayo que profundice sobre quién eres. Aparecen preguntas como: ¿Qué te gusta y qué te disgusta? ¿Qué esperas de la vida? ¿Te parece importante el ejercicio y mantenerte en forma? ¿Te gusta estar con tus hijos y con tus nietos? (Si un hombre quiere estar con sus nietos todos los fines de semana y a uno no le gustan los niños, no hay que perder el tiempo entablando una relación con él.) ¿Lees mucho? Mary me contó: “Dije que leo muchísimo y puse una lista de lo que he leído, y hubo uno que respondió: ‘Bueno, lo último que yo leí fue el manual de mi coche. Pero estoy en el sur de Georgia, soy mecánico y me encantaría conocerte.’ Fue muy fácil decirle que no.”

Mary también mencionó que un amigo suyo judío de Los Ángeles que se había metido a JDate, el sitio judío para buscar pareja, le dijo que su ensayo personal era demasiado serio.

“Así que lo reescribí para que no fuera tan serio —dijo Mary—. Lo que puse es que toda la vida he sido responsable de otras personas y ya no quiero ser responsable. Lo único que quiero es pasarla bien. Eso fue lo que realmente le llamó la atención a mi pareja actual. Le gustó que lo dijera. Es un hombre bastante independiente. En verdad no quiere que nadie lo cuide. Aunque sí nos cuidamos uno al otro. Yo le compro plátanos y algunas cositas.”

No todas las personas ponen fotografía. Una amiga de Mary que tiene su propio negocio en Atlanta pensó que no quería que la gente se diera cuenta de que buscaba pareja en línea, por lo que nunca puso su foto. “Y de cualquier modo terminó conociendo a un ejecutivo importante, y están juntos desde hace unos meses.”

Como Mary no pensaba igual que su amiga, puso su foto cuando envió el cuestionario. Pero su amigo judío le dijo que también la foto le parecía muy seria, así que Mary hizo que le tomaran una fotografía profesional.

En su libro: *Prime: Adventures and Advice on Sex, Love, and the Sensual Years*,

(*Lo fundamental: aventuras y consejos sobre el sexo, el amor y los años sensuales*), el doctor en sociología Pepper Schwartz dice que uno puede decidir cuándo poner la foto. Se puede hacer de inmediato o esperar hasta que uno sienta que hay varios hombres que parecen compatibles, para preguntarles si quieren ver la foto. “La manera más honesta y segura de proceder es poner una fotografía sencilla, clara y reciente donde se vea la cara y el cuerpo. Pero asegúrense también de presumir sus mejores atributos”, señala Pepper. “Vale más que una mujer voluptuosa no pierda tiempo, ni se lo haga perder al hombre, si él prefiere a las delgadas y de senos pequeños.” Y agrega: “De igual modo la mujer tendrá que ver una fotografía clara de cualquier prospecto que piense conocer. Hay que evitar a los hombres con lentes de sol, en fotos borrosas, o en las que no se perciba su tipo de cuerpo.”^[1]

Si se ve que hay interés de ambas partes a partir de los correos y de las fotos, el siguiente paso es llamar por teléfono para saber si la voz y la actitud del hombre resulta adecuada. Si no hay química en el teléfono, tal vez no convenga proceder a conocerlo. Como quiera que se haga, no hay que dar el teléfono. El tipo puede volverse una molestia y llegar al punto de que uno tenga que cambiar de número para deshacerse de él.

El hombre con el que Mary ha pasado los últimos dos años y medio nunca especificó su perfil, pero leyó el de Mary y le mandó un correo así nada más.

—Fue interesante —señala Mary, sonriendo al recordarlo—. Me dijo: “Leer tu perfil es como sentarse en un cine de Connecticut a ver *Los búfalos de Durham* y ser el único que se ríe.” Mary siguió: “Es lo más raro que he recibido. Y no sé por qué, pero contesté. Nos mandamos correos de ida y vuelta por un tiempo y después nos citamos para tomarnos una copa de vino, y poco a poco empezamos a salir. Pero si hice todo eso, como llamar a mis amigas y decirles: ‘Voy a conocer a ese hombre para tomarnos una copa de vino.’ Llamaba al regresar a casa y les decía: ‘Ya estoy en casa.’ Y creo que volví a hacerlo la segunda vez que salimos.”

—¿Qué tenían en común?

—Es muy culto, es socio del High Museum. Va a los museos importantes, a la ópera, al ballet. Y como ya dije, es muy independiente.

—¿Y piensan casarse? —pregunté.

—Él se ha casado tres veces, y no cree en una cuarta. Pero quiere que viva con él. Vive en un condominio en el centro y está pagando la hipoteca. Yo soy dueña de esta casa y me encanta. Él está ausente la mitad del tiempo, porque viaja mucho por todo el mundo vendiendo equipo para agricultura. Entonces, me pregunto: ¿Para qué quiero vivir en un lugar que no me gusta si ni siquiera está él? Además, estoy acostumbrada a disfrutar de mi espacio.

He hablado con una serie de hombres y mujeres que consideran conveniente extender los correos y las llamadas por teléfono durante algunas semanas, incluso meses, para conocer más a la persona antes de pasar a la etapa de salir. Independientemente del tiempo que pase, hay que asegurarse de que uno sienta un verdadero potencial de compatibilidad antes de hacer una cita para verse. Al igual que Mary, cuando decidan

conocerlo, que sea en un lugar seguro y público, habiéndole dicho a alguien lo que van a hacer y en dónde. Hay que llevar el teléfono celular. No se comprometan a quedarse más de unos 30 minutos la primera vez. Si no funciona, lo mejor es irse rápido y, dado el caso, ofrezcan compartir la cuenta.

De los 17 hombres con los que Mary intercambió correos y llamadas telefónicas, sólo conoció en persona a cuatro. Le pregunté si le quedó claro de inmediato que no eran lo que quería.

—Desde luego —me dijo—. Hubo uno al que vi dos veces. Me dijo que se uniría al Cuerpo de Paz de los Estados Unidos y pensé: “Bueno, pues eso no tiene nada que ver conmigo.” Pero ese fue el único que vi más de una vez. Cuando vuelvo a pensar en esa época siento que realmente no hubiera funcionado con ninguno de ellos.

—¿Cuántas veces saliste con tu pareja actual antes de tener contacto sexual?

—Creo que unas tres semanas.

—¿Y te pareció difícil? Es decir, considerando que habías estado soltera durante...

—No, nada difícil —dijo Mary convencida—. Fuimos a la noche de viernes del High Museum, donde hay martinis y toca una banda de *jazz* mientras uno ve pinturas. Luego fuimos a cenar. Fue una noche muy bonita y... no, no me pareció nada difícil.

Cuando llegue el momento en que se quiera contacto sexual, hay que asegurarse de estar preparada con condones y lubricantes. Si él no acepta el condón, quizá no sea la pareja adecuada.

Puede ser difícil cuando uno piensa que todo salió bien en la primera cita y luego él no vuelve a llamar. Hay que recordar que los hombres mayores, mucho más que la mayoría de las mujeres mayores, buscan compromiso serio y a largo plazo. “Es posible que un primer encuentro muy agradable no conduzca a seguir adelante, si él percibe que la mujer no representa exactamente lo que busca”, advierte el Dr. Pepper Schwartz. “El rechazo inmediato no halaga, pero así son las cosas hoy en día. La gente hace sus cálculos enseguida. Y si toman la decisión de retirarse, no hay nada que hacer... Si no vuelve a llamar, no era el bueno.”^[2]

Si la relación se desarrolla, asegúrense de que los dos comprendan exactamente lo que uno espera del otro: ¿Desean un compromiso monógamo por completo o desean seguir viendo a otras personas? ¿Les gustaría verse una o dos veces al mes, o con más frecuencia, pero sin cambiarse a vivir juntos? Y cuando él no da su número de teléfono ni quiere que uno conozca a sus hijos ni a sus amigos, ¡cuidado! Es probable que esté casado.

Mary Madden no es la única a quien le pareció difícil decirle a un hombre que no le interesaba.

Te da algo de lástima —me dijo—. Un veterano de Vietnam me mandó un día un correo, porque había estado el día entero en un hospital de veteranos puesto que ni oía, ni caminaba. Como que sentí que eso no era para mí. Pero es duro. Te rompe el corazón.

El corazón se me rompió en el Tercer acto, cuando aseguré que la vida en pareja ya no me interesaba y que daba por terminada la búsqueda. Cinco días antes de que me operaran la rodilla, estaba yo en París haciendo un comercial (¡en francés y en inglés!)

de productos para el cuidado de la piel de mujeres mayores, de L'Oreal. Mi querida amiga, la graciosísima escritora Carrie Fisher, me mandó un correo para decirme que su viejo amigo Richard Perry, el productor de música, al saber que yo tendría que quedarme en Los Ángeles por lo menos un mes debido a la cirugía, le pidió que organizara una cena en la que pudiéramos vernos de nuevo. Yo había conocido a Richard 35 años antes, cuando él reunió a un grupo de pesos completos de la industria musical en su casa, para apoyar a mi entonces esposo, Tom Hayden, en su campaña para senador de los Estados Unidos. Recordé la casa, en lo alto de una colina con vista a todo Los Ángeles, tenía alberca y cancha de tenis y una delicada decoración estilo Art Deco. Él sigue viviendo ahí... y ahora yo también, gran parte del tiempo.

Diez años después de conocernos nos encontramos en una fiesta en Aspen. Tom había preferido quedarse en casa con los niños, por lo que yo llegué sola y cuando vi a Richard le pedí que fuera mi pareja esa noche. Bailamos todo el tiempo, y no volví a verlo en 25 años. Pero había un recuerdo distante, con las canciones que produjo, *hit* tras *hit*. Cuando daba clase de entrenamiento trabajaba con algunas de esas canciones. Creo que “Slow Hand” con las Pointer Sisters era la que siempre me hacía pensar qué sería de Richard. Debo decirles que cuando vi su nombre en el correo de Carrie mi corazón dio un pequeño vuelco. Le enseñé el *mail* a Matthew Shields, mi estilista: “¿Ves este nombre? ¿Richard Perry? Puede ser muy divertido.”

Diez días después de la cirugía todavía andaba con muletas y fue cuando nos encontramos nuestra cena de “reunión”, y desde entonces ha sido mi amor. A los 71 años me sentí muy bien de volver a saber que podía ser quien soy, sin tratar de que mi personalidad se ajustara a los deseos de un hombre (bueno, un poquito sí), tenemos más claro quién es cada uno, qué queremos y qué no y eso puede significar que exista siempre la posibilidad, más adelante en la vida, de que suceda algo inesperado (si seguimos abiertos a que así sea).

PARTE CUATRO

PEREGRINAS *del* FUTURO



De izquierda a derecha: Gloria Steinman, yo, Eve Ensler, Charlotte Martin e Isabella Rossellini, en un evento para la participación de las mujeres jóvenes a través del voto, organizado por Eve, el día V: Hasta que se acabe la violencia.

CAPÍTULO 1

Generatividad: dejar huella

La senectud es como un campo minado: si se ven huellas que conduzcan al otro lado, hay que caminar sobre ellas.[\[1\]](#)

GEORGE VAILLANT

Si la tarea de los adultos jóvenes es crear herederos biológicos, la tarea de la edad anciana es crear herederos sociales.[\[2\]](#)

GEORGE VAILLANT

ADEMÁS DE LAS ENFERMEDADES, LOS PELIGROS PRINCIPALES DEL Tercer acto son la soledad, la depresión y la falta de sentido. Estas cuestiones se relacionan en gran medida con las decisiones personales que tomamos en esta etapa de la vida, con lo que decidimos hacer y no hacer. Cuando sentimos que nuestra vida tiene un sentido, la soledad y la depresión parecen esfumarse hacia un telón de fondo. *Está bien, me duele la espalda, pero me apasiona lo que hago. Así es, perdí mi círculo de amigos de la oficina cuando me jubilé, pero ahora que puedo salir conozco amigos nuevos.*

En tanto que el Tercer acto es la etapa para dirigirse hacia adentro y permitir que florezca la conciencia y que haya crecimiento, constituye también el momento de irradiar esa conciencia hacia afuera, no sólo como recurso de autosatisfacción, sino también para el bienestar de todos.

Pensemos en las flores brillantes que surgen de rizomas subterráneos, invisibles, para tomar el sol. Este nuevo brote primaveral lleva al sol (convertido en azúcar gracias a la clorofila) de vuelta a la raíz para alimentarla. En el caso de los humanos el proceso también es circular: la manifestación exterior de nuestro crecimiento interior es lo que da la vuelta y regresa para garantizar que nuestro yo interno esté bien alimentado.

Pero es lo exterior (lo que *hacemos*) lo que se convierte en nuestra huella personal, en nuestra identidad fundamental. Somos lo que hacemos.

La vida puede perderse sin morir. Podemos permitir que la depresión, la autocompasión, el resentimiento y el mal humor nos fosilicen de manera que no le seamos útiles a nadie. Pero, ¿para qué introducir ese mal cambio? ¿Por qué ahora? ¿Es ése el legado que queremos dejar? ¿Por qué no empezar a vivir deliberadamente de manera que el fin del yo juvenil abra el camino hacia el yo mayor que empieza a surgir? La analista jungiana Helen Luke escribió:[\[3\]](#)

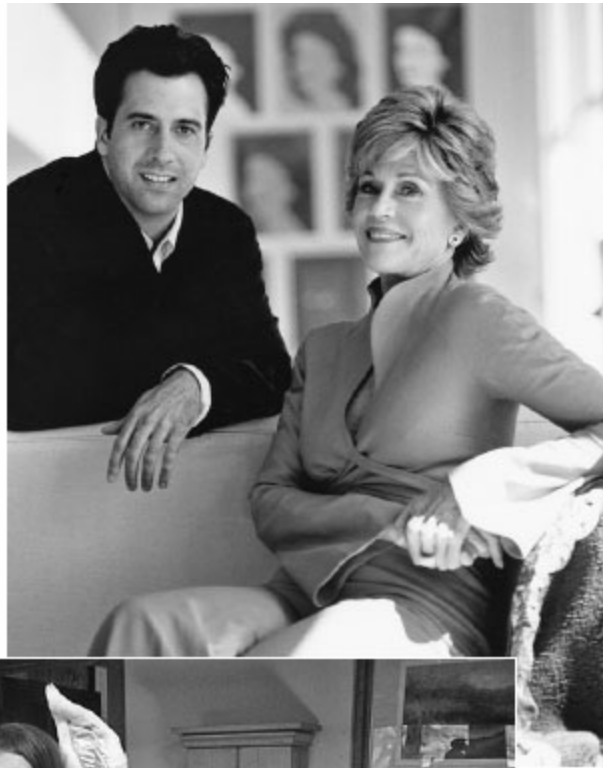
Para nuestra sorpresa quizá nos percatemos de que es el momento de ser conscientes de nuestra individualidad en cuanto a todas las cosas y todas las personas. Hay que cambiar el “yo no soy esto, no soy esa persona, esa cosa o esa imagen” por la afirmación: “Yo soy tal cosa y también la otra” y tomar el significado de “yo soy” como el nombre de Dios.

Podemos cultivar de manera consciente estas cualidades interiores de nosotros mismos: confianza, menos ego y aceptación de diferencias. Es así como asumimos el papel de sabias, chamanes, mujeres con experiencia que emanan un criterio para guiar a las más jóvenes a que entren sin temor a su Tercer acto. Las más jóvenes ya no nos necesitan para procurarles comida, tarea imperativa de las abuelas en la época de la cacería y la recolección, pero nos necesitan para aportarles enseñanza e inspiración. Es muy comprensible que sintamos una afinidad especial con los niños, en especial las que nos encontramos hacia el final del Tercer acto. Los pequeños comparten con los viejos una proximidad que Joan Erikson llama “la sombra de no ser”, membrana muy fina que separa vivir de no existir, lo cual no comparten los de mediana edad pues lo olvidan bajo el resplandor de esos años.

*Con mi hijo
Troy, en 2007.*

KURT MARKUS

*Yo vestida de
conejo de
pascua en 2011,
con mi nieta
Viva (segunda
de derecha a
izquierda).*



Hay una gran palabra que describe el cuidado a estas generaciones más jóvenes, o a individuos de cualquier edad: “Generatividad.” Todos los expertos coinciden en que es un componente central de envejecer con éxito. El psiquiatra Erik Erikson acuñó el término para describir el movimiento de enfocarse en uno mismo a enfocarse en un radio social más amplio, para abrirse a la comunidad y a un mundo más extenso. Se relaciona con la habilidad para brindarle cuidado y guía a la siguiente generación, de dar de uno mismo a los que vienen atrás, asesorándolos, aconsejándolos, guiándolos, cuidándolos. Los jóvenes heredaron ciertas características genéticas; podemos heredarles otras por medio de la enseñanza y el ejemplo.

Generatividad significa también interesarse en el futuro del planeta. Este aspecto puede considerarse como una revolución. Si la generatividad estuviera más arraigada en nuestro tejido social, con todo el cuidado y la compasión para los jóvenes que conlleva,

todo sería diferente.

Para mí, la palabra evoca las nociones de generación, generar y creatividad: nuestra generación debe generar, con creatividad, atención y cuidado para asuntos y personas diferentes a nosotras. Debemos convertirnos en abogadas del futuro. También nosotras nos veremos beneficiadas, incluso en el aspecto psicológico. Se ha demostrado que las endorfinas que fortalecen el sistema inmunológico y aumentan nuestra longevidad se liberan cuando nos sentimos totalmente comprometidas a “ampliar nuestro radio social” ayudando a otros, en especial a las generaciones más jóvenes, y eso es lo que significa generatividad.

El Dr. George Vaillant, en su libro *Aging Well*, que se basa en el Estudio Harvard de Desarrollo Adulto con 30 años de seguimiento, escribe que en todos los grupos que se estudiaron: “El dominio de la generatividad triplicó la posibilidad de que los hombres y mujeres que cumplieran 70 pasaran esta década como un tiempo de alegría y no de desesperación.” Resulta sorprendente y maravilloso que el estudio también reveló (como lo dije en el prefacio) que en las mujeres: “El dominio de la generatividad ¡fue el principal predictor de si informaban lograr orgasmos periódicos!”^[4]

En *El hombre en busca de sentido* de Viktor Frankl, el autor consigna: “La salud mental se basa en un cierto grado de tensión, que se da entre lo que uno ya logró y lo que todavía debe alcanzar, es decir, la distancia que hay entre lo que uno es y en lo que se convertirá”. Me gusta la metáfora que usa Frankl para ilustrar porqué la tensión de luchar resulta positiva, incluso en los mayores: “Si los arquitectos quieren fortalecer un arco decrepito, le *aumentan* carga, pues así las partes se unen con más fuerza.”

Creo que una de las razones por las que Katherine Hepburn mantuvo su fortaleza hasta una edad avanzada es que, como un viejo arco, asumió la carga de los mayores. Cuando trabajamos juntas en *El estanque dorado*, me tomó deliberadamente como su protegida y se valió de cualquier oportunidad para transmitirme su sabiduría. Me confió que me había estado observando mientras yo superaba el miedo a darme una marometa hacia atrás en la película, y me dijo que dominar algo que nos causa temor evita que vivamos “como perros mojados”.



*Katherine Hepburn,
Papá y yo durante el
rodaje de El Estanque
Dorado.*

AFP/GETTY IMAGES

KEYSTONE/HULTON

ARCHIVO/GETTY IMAGES



Un día que tomábamos el té, Hepburn me dijo que se levantaba a las cinco de la mañana para escribir las experiencias de su vida. Tenía un capítulo que se llamaba “Fracasos”. “Como ves, Jane —señaló—, siempre aprendemos mucho más de los fracasos que del éxito.”

Me hizo entender el valor de la autoconciencia. Tendemos a pensar en la autoconciencia como algo malo, raro o incómodo para nosotras. Pero la forma en que Hepburn me lo hizo ver era más bien una *conciencia del yo*, un estado de alerta en cuanto a la manera en que nuestra presencia afecta a la gente. “Esa es tu responsabilidad —me dijo un día, pellizcándome la mejilla—. Todas tenemos una responsabilidad que nos representa ante el mundo. ¿Qué es lo que quieres que diga de ti tu responsabilidad?”.

Mi difunto amigo Michael Jackson estuvo de visita varios días en el rodaje, viendo cómo actuaban Katherine y mi padre. Entre una escena y otra, Hepburn estaba atenta de que Michael pusiera su silla al lado de ella para contarle historias. Había una que trataba de Laurette Taylor, una de las grandes actrices de teatro de los Estados Unidos. Katherine había visto a Taylor en los inicios de su carrera, haciendo un papel “absolutamente brillante” en *El zoológico de cristal* de Tennessee Williams. Varios años después, cuando Taylor ya era famosa, Katherine volvió a verla en el mismo papel. “La magia había desaparecido —dijo Katherine Hepburn, mirando a Michael para ver si le

prestaba atención—. Ya era demasiado famosa. Ya no tenía hambre. Qué triste, muy, muy triste.”

Fue una lección importante para una estrella que empezaba a brillar, que era el caso de Michael. Hepburn nunca me atosigó con su sabiduría, simplemente la infiltró en nuestras conversaciones cotidianas de forma que me hacía pensar y ponerme a mí misma a prueba.

En mi organización no lucrativa, la Campaña Georgia para Prevenir el Embarazo en Adolescentes, me toca tratar con jovencitas. Cuando estoy con ellas siempre trato de recordar lo dice mi amigo y tutor en el campo del desarrollo de jóvenes, el Dr. Michael Carrera:

A los jóvenes se les puede olvidar lo que dices o lo que haces. Pero jamás olvidarán lo que hiciste que sintieran. Ayudar a los jóvenes a que se sientan importantes, amados, con un reto y con esperanza es lo que les dará fuerza y resistencia. Con mucha frecuencia lo que necesitan es que los escuchemos, que los escuchemos en verdad, con el corazón, aprobándolos con los ojos, no cambiando de canal mientras nos imaginamos qué es lo que les vamos a contestar.



Con mi amigo Michael Jackson.
RON GALELLA/WIRE IMAGE

A continuación aparecen las huellas que nos gustaría dejar, para que los que vienen pisen sobre ellas con confianza al avanzar de la mitad de la vida hacia su propio Tercer acto.

En Santa Mónica, California, descubrí un verdadero brote de generatividad en WISE & Helthy Aging. El centro ha existido desde 1976 y ha ganado fama en el país por sus innovadores programas para personas mayores, en especial por su Peer Counseling Program (Programa de Asesoría entre iguales), en donde los voluntarios reciben entrenamiento para convertirse en paraprofesionales, bajo la supervisión de un terapeuta graduado. Hablé con una mujer de 71 años que era abogada jubilada. Me dijo:

Descubrí que después del derecho, necesitaba utilizar una parte diferente del cerebro y esa oportunidad está aquí en mi trabajo de voluntaria. He conocido personas que tal vez nunca hubiera conocido en mi vida cotidiana, y los problemas a lo que se enfrentan son sumamente difíciles: problemas irresolubles de salud, financieros, o con sus hijos. Me siento muy agradecida al pensar de que algún modo puedo allegar calidad a la vida de ellos y siento que la calidad de mi vida se ha mejorado de manera sustancial como resultado del entrenamiento que recibo aquí y de mi participación con el grupo.



Un viudo de edad avanzada me dijo que había sufrido depresiones, hasta que uno de sus amigos le insistió en que fuera al centro a trabajar como voluntario, y le dijo: “Funciona exactamente al contrario.” “Y tenía razón”, me dijo sonriendo. “Cuando empecé a hacer trabajo voluntario superé la depresión. Empecé una vida nueva.”

Los hombres y mujeres del voluntariado, todos ellos personas mayores, han logrado sustituir los círculos sociales que tenían en el trabajo o en el matrimonio con una nueva

red que incluye a sus clientes y a sus compañeros asesores.

Una psicóloga retirada que trabajaba en escuelas y adora su desempeño de voluntaria compartió: “Con toda la práctica que tenía, pensé en usarla para algo. Es maravilloso. No nos limitamos a conversar, sino que entablamos intercambios significativos.”

Lois ha sido consejera del centro durante 22 años y piensa que eso es lo que siempre quiso hacer. “Toda mi vida estuve muy ocupada ayudando a mi esposo con su negocio de bienes raíces. No tenía de dónde escoger. Me sentía comprometida con mi esposo, por lo que el voluntariado se convirtió en una segunda oportunidad para vivir una vida nueva.”

Conocí a Jake, que hace voluntariado en el Programa del Visitante Amistoso y que llegó al centro con su paciente Karl, de 95 años, que vive en una residencia y ya no puede desplazarse sin ayuda. Jake y Karl han desarrollado un nexo, él es el señor que cité antes y que, cuando le pregunté su edad, contestó con su sentido del humor que parece ser característico en las personas muy ancianas: “No sé cuántos años tengo, pero ya andaba yo por ahí cuando el Mar Muerto se empezó a sentir mal.”

Me parecía terrible pensar cómo sería la vida de Karl si no tuviera sus conversaciones con Jake: “Jake y yo somos muy afines en distintos temas: política, humor...”

Evelyn Freeman, la belleza de 91 años que fundó el Peer Counseling Program, dice: Si quisiéramos describir con una palabra lo que sucede aquí con los consejeros y sus pacientes, la palabra sería “dicha”. La dicha de ser productivo. La dicha de hacer algo importante. La dicha de saber que puedes prolongar tu vida en tiempos en que muchos piensan que se hace más pequeña. La dicha de saber que cada uno de nosotros tiene potencial de cambiar mientras viva.

Otra mujer sabia que practica la generatividad es mi amiga la Dra. Johnnetta Cole, sobre la que escribí en el Capítulo 13. Mujer vivaz, Johnnetta comenta que el bienestar de su Tercer acto tiene que ver con su sentido de propósito y su compromiso activo de vivir: “Déjame contarte sobre mi reunión número 50 en Oberlin College. Estoy muy cerca de una de mis antiguas compañeras de escuela, Chitie Edgett y de su esposo, Dick. Te juro, Jane, había unas cuantas personas en la reunión que, en silla de ruedas o no, parecían haber perdido contacto visual con la vida. Pero me alegra decir que la mayor parte del grupo empezó a moverse con toda claridad hacia la vida de una manera muy diferente. ¿Cuál fue la diferencia? A pesar de los problemas de salud que Chitie, Dick y yo tenemos, igual que muchos del grupo, no estamos centrados en ver únicamente la vida, pues estamos muy ocupados tratando de encontrar algunas horas cada día para hacer lo que tenemos y queremos hacer.

Estoy completamente convencida de que el Tercer acto puede llegar a su mejor momento cuando nos comprometemos de verdad con algo que nos apasiona. Sé que mientras más me comprometa intelectualmente y mientras más participe en causas que me interesan, mejor será mi Tercer acto. Naturalmente, tenemos que reconocer nuestras

debilidades y las expresiones físicas del envejecimiento. Me sonrió al recordar que escuché a Maya Angelou decir que en un punto determinado de su vida la mujer puede ver cómo sus dos senos compiten por ver cuál se cae primero. Tener sentido del humor sobre el proceso natural de envejecimiento que se expresa en nuestro cuerpo nos ayuda a mantener la alegría y a disfrutar el proceso de convertirnos en ciudadanas responsables.”

Toda su vida Johnnetta ha luchado contra los “ismos”: racismo, sexismo, clasismo, y agregó con euforia: “También me pronuncié como opositora contundente del heterosexismo, ancianismo, discapacitadismo (discriminación contra las personas con diferencias físicas) y otros ismos. Mi manera de mirar el mundo y moverme en él está conformada por experiencias de cuando crecí en el Sur en los días de la segregación racial, participando en movimientos de derechos civiles y contra la guerra de Vietnam, movimientos feministas, y desde luego apoyada en mis estudios académicos de antropología, temas femeninos y afroamericanos. Hoy puedo llevar todo este conocimiento y experiencias de mis dos primeros actos, y lo que pueda ofrecer este Tercer acto para, así espero, contribuir un poco más en lucha continua contra todo sistema de desigualdad.”

Durante varios años, Johnnetta participó estrechamente con el Instituto de Diversidad Global e Inclusión Jhonnetta B. Cole, que se fundó en el Bennett College for Women (Universidad Femenina Bennet) en Greenboro, Carolina del Norte. Cuando el instituto se encontraba en la cumbre del éxito, convocaba cada año a un Foro de Ejecutivos de Diversidades. Nunca había oído mencionar a un Ejecutivo de Diversidades, pero Johnnetta me explicó que cada vez eran más las corporaciones que convocaban a ese tipo de ejecutivos como líderes en tareas necesarias dado el aumento de diversidad en la fuerza de trabajo, con el fin de crear una cultura inclusiva que acomodara a todos los empleados. Tales acciones, señaló Johnnetta, son necesarias si la compañía desea participar en una competencia exitosa dentro del mercado global cada día más diverso. Atraer y mantener una fuerza de trabajo directa, además de crear una cultura inclusiva, no representa únicamente una acción correcta, sino también inteligente, comentó Johnnetta. En resumen, hay que abordar la diversidad como asunto de negocios.

De hecho, la generatividad de Johnnetta no se limita a alentar la diversidad en el mundo corporativo, sino que también transmite su sabiduría y experiencia para construir una generación joven de líderes. Power Girls (Chicas Poderosas), otro de los programas del instituto, invitó a chicas de entre catorce y diecisiete años de los Estados Unidos y de otros países a Bennett College, para un programa de dos semanas de adiestramiento en liderazgo.

Por último, me platicó Johnnetta: “Una de las maneras de vivir un Tercer acto vigoroso y emocionante ¡es el contacto con la juventud! Hace un año y medio, reprobé por tercera vez como jubilada al recibir el nombramiento de directora del Museo Nacional Smithsonian del Arte Africano. Y me sentí enormemente feliz de que en este Tercer acto de mi vida tenga la dicha de unir mi pasión por el arte africano, mis conocimientos de antropología y mis estudios sobre África, mi fe en la educación como

instrumento poderoso para el cambio y mi responsabilidad de ser útil.”

Para algunos, tener un propósito puede significar una mejora cada vez mayor en lo que ya hacen bien. En alguna ocasión vi una fotografía muy inspiradora de Henri Matisse postrado en la cama, pintando desde ahí, con un pincel atado al extremo de un palo. Winston Churchill inició su último desempeño como primer ministro de Inglaterra cuando tenía 77 años. Miguel Ángel siguió esculpiendo hasta una semana antes de morir, a los 89. A la edad de 90 Albert Schweitzer trabajaba con leprosos.

Desde luego que, para quien es su propio jefe como los pintores independientes, lo más sencillo es seguir haciendo lo que les encanta hasta el fin de sus días, igual que los políticos a los que reeligen constantemente. Pero para los actores, o por lo menos los de películas, resulta mucho más difícil, pues el trabajo depende de la decisión de otras personas, como sucede en el mundo corporativo. No obstante, se puede pensar en mirar atrás y desarrollar viejos intereses para los que nunca tuvimos tiempo, como escribir, hacer cerámica, trabajar con jóvenes, asesorar o enseñar a los adultos a leer. Hay que explorar intereses nuevos o buscar la manera de usar destrezas y conocimientos especiales de formas novedosas.



La honorable Robin Biddle Duke (a la izquierda) con sus amigas.

Mi amigo Scott Seydel, bioquímico que constituyó un negocio internacional de teñido de textiles, emplea en el Tercer acto su experiencia científica para ayudar a Walmart en la ciudad de Nueva York y a otras compañías a usar productos reciclables y empaques. Su esposa, mi querida amiga Pat Mitchell, me dijo: “Está sentado a las tres de la mañana en el comedor frente a la computadora, escribiendo en PowerPoint el guión de un discurso sobre reciclado.”

Scott considera su nueva vida como “un desagravio por haber sido parte del complejo industrial”. Desagravio o no, está cambiando las cosas.

La fantástica Robin Biddle Duke tenía 83 años cuando la entrevisté. Todos sus años adultos los había dedicado a expandir las opciones de vida para mujeres y chicas por medio de su trabajo con United Nations Population Fund (Fondo de Población de las Naciones Unidas). Ella tiene un espíritu activista, aunado a su amplio talento para la diplomacia, que se vio realzado por su largo matrimonio con Angier Biddle Duke, jefe de protocolo del presidente Kennedy. Sin embargo, no fue a través de su marido como Robin recurrió a sus contactos y nombramientos para promover la cooperación internacional a favor de los derechos de las mujeres. Robin tenía 73 años cuando Angier murió atropellado sobre sus patines de ruedas en línea, pero ella siguió adelante: “Definitivamente, lo mío no es quedarme sentada esperando a que pase algo. Bueno, por favor, si hasta en una lancha desplazas tu propio peso, cuando has sido tan afortunada en la vida como yo, metes el remo al agua y sigues remando. Y, ¿qué importa si no remas tan rápido como antes? Así es más divertido participar.”

A los 80 decidió aprender francés, en parte para serle útil al Comité Internacional de Rescate en los Países Africanos Francófonos y en parte porque, según dijo: “Quería ver si todavía podía aprender. Es que la máquina se oxida.” Me comentó que disfruta mucho ser la persona de mayor edad entre los jóvenes estudiantes. “Trato de mantenerme en la cumbre de mi juego, pero soy un poco lenta.”

Me contó que no asiste a todas las recepciones y que ha empezado a viajar menos a África (¡sólo dos veces al año!). Asumiendo su papel de sabia, Robin acababa de volver de un viaje por África con su nieta cuando la entrevisté: “Quería que viera las realidades en acción dentro del mundo en desarrollo y cuánto trabajo hace falta.”

Otro espléndido ejemplo de tener un propósito en la etapa avanzada de la vida lo constituyen mis amigos Eva y Yoel Haller, ambos de 77 años cuando los entrevisté. Se conocieron a los 57 cuando ella, viuda, estaba al frente de una importante compañía internacional de mercadotecnia, que había fundado con su esposo.

Tres años después, Eva le vendió su compañía a los empleados, Yoel se retiró de su larga carrera como ginecólogo en San Francisco, y desde entonces han trabajado juntos en numerosos esfuerzos filantrópicos. “Yo no juego golf, ni tenis, ni *bridge* —dice Eva—. No organizo comidas ni sirvo té. Siempre he sido activista social. No se me ocurre otra manera de vivir. ¿Qué otra razón hay para levantarse en la mañana? ¿Qué vas a hacer con tu día? Hay que tener una razón para vivir.”

Eva describe las actividades de ella y de su esposo como la “incubadora” de nuevas organizaciones juveniles. Una gran instancia no lucrativa que ella preside es Free the Children (Liberen a los Niños), que ha construido más de 500 escuelas en África, Asia y Sudamérica. “Su organización, manejo y financiamiento funciona a través de colectas que hacen los jóvenes”, me dijo con orgullo.

Participa también en diversos consejos, la mayoría internacionales, de instituciones no lucrativas dedicadas a la educación, el ambiente y a mejorar la vida de mujeres y niños en los países en desarrollo. Los Haller consideran su familia extendida a los

jóvenes con quienes trabajan. “Los cobijamos bajo nuestras alas”, afirma Yoel. “Se quedan con nosotros y comparten nuestra vida”, explica Eva, “es un gran alimento. De todo esto sacamos más nosotros que ellos, pero desde luego que nunca se los digo”.

Una y otra vez me he encontrado con esta verdad en mis propias relaciones con jóvenes. Como escribió Carolyn Heilbrun: “El secreto de una asociación exitosa (y por tanto continua) con los jóvenes, radica en saber que tienen más valor como proveedores de inteligencia que como receptores de ella.”



Eva y Yoel Haller. NORMAN-MARQUEE PHOTOGRAPHY NEW YORK

Janet Wolfe tenía 93 cuando nos conocimos en una fiesta en South-Hampton. Era tal el buen humor y la vitalidad que irradiaba que le pedí una entrevista. Me llevó a un restaurante cercano a su pequeño departamento en Nueva York, donde come todos los días: *spaguetti alle vongole* (se lleva lo que sobra a casa para cenar) y una copa de *pinot grigio*.

Lo que me sorprendió, dado su entusiasmo, fue que Janet había tenido una vida muy difícil, que pudo haberla amargado. Me contó: “Tuve una madre que me odiaba. Acostumbraba decirme: ‘Tú, cosa fea, jamás tendrás nada’. En su testamento le dejó todo a mis dos hermanos y a mí un dólar, para que se cumplieran sus palabras. Mi padre no sabía qué hacer con ella.”

El padre de Janet era corredor de bolsa en Wall Street. Fueron ricos pero perdieron todo en la Depresión.

“Soy el fracaso de mayor éxito. Pude haber sido una buena actriz, o directora de teatro, pero no fui constante en nada. Jamás creí que valía. Trabajé un poco en Hollywood como extra. Bailé en algunas películas hasta que se dieron cuenta de que no sabía bailar.”

En la Segunda Guerra Mundial estuvo a cargo del club de oficiales de la Cruz Roja en Roma. A pesar de su habilidad para entablar amistades y hacer reír a la gente, a los 60

y manteniendo a dos hijas, Janet estaba quedándose sin dinero. Le pidió entonces al director del Departamento de Vivienda de la Ciudad de Nueva York que le diera trabajo. Él le dijo:

—¿Qué puede hacer usted por el Departamento de Vivienda?

—Nada —contestó ella.

—¿Sabe qué? —agregó él—. Crecí en medio de estos proyectos y nunca me acerqué a la música clásica. ¿Podría usted armarnos una orquesta sinfónica?

Y eso fue lo que hizo. Cuando la entrevisté seguía manejando la orquesta. La orquesta que fundó Janet ha dado 50 conciertos públicos al año para los residentes de desarrollos de vivienda en la ciudad de Nueva York (en escuelas públicas, prisiones y parques de la ciudad), y se ha presentado en conciertos anuales en algunas de las salas neoyorkinas más prestigiadas. Ese es el trabajo de Janet en su Tercer acto. Solía infiltrar músicos negros de la escuela Juilliard que estaban confinados al *jazz*, pues había la idea de que los negros no podían o no debían interpretar música clásica. Max Roach, conocido compositor y percusionista, que tocó con la orquesta, dijo que Janet: “Le ha dado más trabajo que nadie en Nueva York a los intérpretes negros, hispánicos y asiáticos. Tal vez esta sea la única orquesta del país que le dé oportunidad a los músicos de la minoría, y también a los compositores y directores negros, de tocar música clásica con una orquesta filarmónica.”

Janet se burla de sí misma con su extraordinario sentido del humor. En la comida me dijo que siempre está tratando de reunir fondos para la orquesta: “Hace poco le dije a un hombre muy rico: ‘Si me da mucho dinero no va a tener que acostarse conmigo.’ Y él me contestó: ‘¿De cuánto estamos hablando?’”

A pesar de algunos problemas de salud y de su doloroso pasado, Janet se siente bien haciendo el bien.

Sabemos que prácticamente todo lo que forma parte del mundo que nos rodea seguirá adelante cuando nos hayamos ido, lo cual es triste. Me consuela el pensamiento que expresó Zalman Schachter-Shalomi, en cuanto a que si dedicamos nuestros últimos años a la generatividad (guiar y cuidar a otros, en especial a las siguientes generaciones) garantizamos que nuestra vida quede “guardada” de la misma manera que guardamos algo que escribimos en la computadora para asegurarnos de que siga ahí y no se borre si hay un apagón. La experiencia acumulada en nuestra vida, resumida en éxitos y fracasos, se “guarda” como legado para otros mucho después de que nuestro cuerpo se haya apagado.[\[5\]](#)

Busqué organizaciones donde las personas mayores puedan retribuir, y encontré la siguiente lista en el libro del International Longevity Center (Centro Internacional de Longevidad), *The Longevity Prescription: How to Maximize the Three-Decade Dividend* (*La receta de la longevidad: Cómo elevar al máximo los dividendos de la tercera década*).

THE EXPERIENCE CORPS (CUERPOS DE EXPERIENCIA). La misión de esta organización es asociarse con escuelas y organizaciones de la comunidad local para crear oportunidades

importantes en que los adultos de más de 55 años enfrenten los grandes retos de la sociedad. Experience Corps tiene programas establecidos en veinte ciudades de Estados Unidos. Su sitio web es www.experiencecorps.org.

RESERVE INC. Su misión es conectar a los profesionales jubilados con experiencia con oportunidades de servicio compensado que constituyan un reto para que usen las habilidades de toda su vida en beneficio público: www.reserveinc.org.

CIVIC VENTURES. Este grupo propone alentar a los trabajadores con experiencia que se acercan a la jubilación a desplegar de nuevo sus conocimientos para abordar grandes problemas sociales en áreas como el ambiente, la educación, los cuidados de la salud y la indigencia: www.encore.org.

En mi experiencia, las formas de generatividad más poderosas y gratificantes son las que tienen importancia personal. Por ejemplo, yo disfruto y soy buena para trabajar con (y crear organizaciones que trabajen con) adolescentes, porque recuerdo muy claramente mi difícil adolescencia y lo que me faltó: alguien que me escuchara y me hiciera sentir segura con mis revelaciones. De igual manera, tiendo a trabajar con organizaciones como la de Eve: Eve Ensler's V-Day Until de Violence Stops, pues muchas mujeres que conozco (incluso mi madre) han sido víctimas de violencia y de abuso y estoy segura de que, si lográramos erradicar la violencia, ¡casi todo lo que sucede en el mundo cambiaría! Realizo este trabajo desde el centro de mi ser y con todo mi corazón. No lo considero caridad. La caridad, desde mi punto de vista, significa crear redes de seguridad. Pero la gente puede quedar atrapada en las redes de seguridad. La verdadera generatividad significa crear trampolines, no redes de seguridad.

CAPÍTULO 17

Madurar el tiempo: un reto para las mujeres

Ella, Mundo Nuevo, no sólo es posible, sino que viene ya en camino. En un día tranquilo puedo oír su respiración.

ARUNDHATI ROY

Finalmente, lo que se necesita hoy es lo que todas las grandes religiones le han pedido a la especie humana: tratar a los demás como queremos que ellos nos traten, aceptar responsabilidades sociales y acercarnos con cuidado a toda la creación. No sabemos si madurará el tiempo para esa transformación, ni cuando, pero sí creemos en que todos debemos luchar para que el tiempo madure.

PAUL ERLICH

HEMOS VIVIDO CINCO, SEIS, SIETE, OCHO DÉCADAS O MÁS, LO suficiente para saber que el mundo tiene grandes problemas. Pueden calificarme de alarmista, pero parafraseando a mi amigo Robin Morgan: “Ser alarmista es una opción de principios cuando existe causa de alarma.”

Esto va mucho más allá de los salarios justos y los techos de cristal. He llegado a la conclusión de que la supervivencia a largo plazo de nuestras especies (en realidad del planeta) dependerá de que las mujeres se desplacen hacia puestos de liderazgo en todos los terrenos: electoral, judicial, espiritual, financiero, psicológico, comunitario y artístico. Muy lejos estoy de asumir superioridad moral en el departamento de la negación, que en su momento ejercí en grande. Entiendo que afrontar lo que está sucediendo significa entrar en acción, lo cual es duro. Algunas de nosotras tenemos necesidad de aferrarnos a lo que deseamos creer a pesar de que haya pruebas de lo contrario. Nuestra identidad puede estar atada a un cierto sistema de creencias, cuyo examen significa cuestionar nuestro mismísimo ser: *Si esto no es verdad, ¿entonces quién soy?*

Necesitamos responder a la pregunta “¿Entonces quién soy?”, Con un decidido: “Somos mujeres con suficiente sabiduría dispuestas a hablar con la verdad ante el poder, aunque signifique desenterrar las verdades que hemos tratado de sepultar.” Algunos antropólogos piensan que con la edad las mujeres recuperan sus características asertivas, agresivas, que tal vez reprimieron durante los años de crianza. Al estudiar 26 culturas diferentes, el antropólogo David Gutmann describió que así es en catorce de ellas, y que

en ninguna aumentó el dominio masculino.[1]

Somos también integrantes de la vanguardista generación de los 60. Hemos experimentado lo que significa confrontar los símbolos de estatus anticuados y discriminadores y lanzarnos más allá de nuestras fuerzas para lograr igualdad de derechos para la gente de color, para nosotras mismas y para crear en el proceso nuevos modelos a seguir para la ciudadanía.

Nos urge que entren en acción los jóvenes, aunque debemos guiarlos e inspirarlos. Pero a ellos los absorbe el conseguir: conseguir un título, conseguir un trabajo, conseguir pareja, conseguir casa, conseguir una familia, conseguir un ascenso, conseguir poder. Los de edad mediana se encuentran en medio del vacío fértil, angustiados por la juventud y porque el poder se les escapa de las manos. Siguen teniendo miedo de llegar a ser mayores. Nosotros ya pasamos eso y, casi para todos, ya se acabó también el “conseguir”. Se preguntarán por qué hablo de que las mujeres mayores (junto con las jóvenes y los hombres conscientes) sean las que tienen mayor posibilidad de conducir a la sociedad hacia un nuevo paradigma con menos violencia, menos desigualdad, menos “edadismo”, racismo, sexismo y homofobia. En realidad, muchos hombres han sido adiestrados para pensar que las ideas de diplomacia, paz e igualdad son afeminadas, demasiado humanistas (cosas de princesas que ponen en duda su hombría). En *The New Earth (La Nueva Tierra)*, Eckhart Tolle escribe que en tanto que el ego ha ganado “absoluta supremacía en la psique humana colectiva”, es más difícil que el ego se arraigue en las mujeres que en los hombres, puesto que las mujeres “tienen mayor contacto con el cuerpo interior y la inteligencia del organismo en donde se originan las facultades intuitivas [y cuentan con] mayor apertura y sensibilidad ante otras formas de vida y [su] armonía con el mundo natural es mayor”. Como dijo Gloria Steinem: “No es que las mujeres sean moralmente superiores a los hombres, sino que simplemente no tienen que probar su masculinidad.”

Otro punto es que existen más mujeres mayores que nunca: 40 millones (51 por ciento de los *boomers* que envejecen). Las mujeres constituyen por sí mismas la mayor cifra demográfica en la historia de los Estados Unidos.

No olvidemos el hecho de que las mujeres atraviesan por cambios y ajustes con mayor facilidad que los hombres, por lo que les resulta más fácil envejecer. En tanto que los hombres han tendido a enfocarse sobre todo en el trabajo o en su desempeño profesional, las mujeres se han visto marcadas por la discontinuidad: tener hijos, repartirse entre su carrera y el manejo del hogar, mudarse según dicte el trabajo del esposo, educar hijos, dejarlos ir después (para que con frecuencia regresen hasta ser económicamente independientes, ¡lo cual tarda cada vez más!). El movimiento femenino inspiró a muchas de nosotras a examinar y reevaluar nuestros papeles en la vida y en el trabajo. Vienen luego los grandes cambios que produce el desarrollo hormonal. Hemos aprendido a ajustarnos a lo discontinuo. La antropóloga cultural Mary Catherine Bateson señala que aunque durante gran parte de nuestra vida estas discontinuidades se vieron como vulnerabilidades (*cosas de mujeres*) al envejecer, nuestra capacidad de adaptación se convierte en un crédito, en el núcleo de nuestra resistencia. Además, en el cambio

perdemos menos que los hombres. Muy pocas de nosotras hemos tenido en realidad el control del país (tal vez ni siquiera de nuestra familia); hemos sufrido mucho a causa del *status quo*, y en el Tercer acto ya no estamos en el mercado, tratando de complacer. ¿Qué tenemos que perder?

Aptas o no, aquí estamos, con más tiempo y experiencia en las manos y menos temor de alterar a nadie. Es hora de esculcar por toda nuestra casa de recuerdos y sacar las cosas que alguna vez supimos y luego olvidamos que sabíamos, puesto que saberlas significaba autenticidad (ser de lleno lo que somos, en el sentido más verdadero) y la autenticidad resulta peligrosa. Hagamos volver a las niñas que fuimos antes de convertirnos en las mujeres que el esposo o el jefe pensaron que debíamos ser. La niña que con las manos en la cintura, abriendo bien la boca dice: “Ah, sí, ¿y quién lo dice?” Hagámosla regresar y brindémosle la sabiduría que tanto nos costó, para que guíe nuestros pasos al enfrentarnos a otros desafíos.

Uno de nuestros retos es ayudarnos mutuamente a entender la nueva realidad global y redefinir el lugar de nuestro país dentro de ella. Nos enfrentamos a un planeta congestionado, que se reduce y cuenta con menos recursos. Quizá la globalización esté creando un cierto mundo unificado, pero para que se convierta en una forma de unidad pacífica, justa y sustentable, nuestra conciencia global necesita estar a la altura.

La nueva realidad exige internacionalismo, multilateralismo, diplomacia (con humildad) y compasión. Pero son demasiados los hombres que hemos elegido para dirigirnos y que consideran estas cuestiones “afeminadas” o “afectadas”. Si estudiamos la brecha de género (que expone las diferencias entre cómo votan las mujeres y responden a encuestas y cómo lo hacen los hombres) veremos que, de hecho, se trata en cantidad apabullante de valores femeninos. Los hombres se equivocan al verlos como una ofensa, pues son esos los valores que nos salvarán. Y, en una expresión de esperanza, cuando la brecha de género se reduzca (como parece que sucede, por ejemplo, en asuntos de guerra y de paz) los hombres se moverán en dirección de las mujeres, en vez de hacia el lado opuesto.

Ya he dicho de diferentes maneras porque las mujeres *mayores* están más capacitadas para tomar las riendas de salvar al mundo. Permítanme repetirlo: contamos con el tiempo, la sabiduría, la amplitud de visión y *la cantidad*. Tenemos menos que perder y no tenemos miedo de enojarnos. Por lo menos de acuerdo con algunos antropólogos, nos hemos convertido en el género más asertivo. Y el futuro de los jóvenes (en algunos casos nuestros nietos y los hijos de nuestros hijastros, nuestras sobrinas y sobrinos) nos motiva a salir adelante.

Parece abrumadora, ¿verdad? La idea de que realmente podamos cambiar la manera en que se desempeñan las instituciones del mundo. ¡Pero piensen en un estabilizador! Un estabilizador es un timón miniatura, un objeto muy pequeño que se le adapta al borde del timón que va atrás bajo la línea del océano. Al mover un poquito el estabilizador, se logra, casi sin esfuerzo que se genere una baja presión para que gire el timón. Las mujeres constituyen una masa crítica y las mujeres mayores son la masa crítica *dentro* de la masa. ¡Las mujeres de más de 85 son el grupo de edad de más rápido crecimiento en

el mundo! Convirtámonos en el estabilizador del timón del barco.

En la época en que se fundó Estados Unidos, el estabilizador era un consejo de mujeres sabias y mayores que eligieron al jefe de las Seis Naciones de la Confederación Iroquesa. Las propias mujeres no fueron jefes, pero se reconoció que fueron las que sabían qué hombre tenía las cualidades indicadas de liderazgo (que significaba la habilidad de no perseguir las cosas, si no de mantenerlas unidas). Fueron las mujeres mayores quienes decidieron cuándo entrar en guerra y cómo mantener la paz. Tuvo tanto éxito el gobierno de las Seis Naciones que nuestros fundadores lo usaron como punto de partida para nuestra Constitución. Sólo que (¡sorpresa!) no incluyeron la parte de las sabias mujeres mayores.

Si realmente envolvemos con nuestra mente lo que está en juego y aportamos toda nuestra experiencia y sabiduría a la tarea, no sólo podremos elegir a nuestros jefes, sino *ser* jefes.

La antropóloga cultural Mary Catherine Bateson escribió un libro sobre el envejecimiento: *Composing a Further Life: The Age of Active Wisdom (Construir una vida más larga: La edad de la sabiduría activa)*. Al igual que yo, considera que el creciente número de personas mayores cuenta con el potencial para desempeñar un gran papel en la creación del cambio.

“Tú y yo estamos viviendo en el punto de inflexión”, me dijo. El surgimiento del feminismo fue un punto de inflexión y la conciencia del cambio climático como peligro ambiental es un punto de inflexión. Este aumento de la longevidad es un punto de inflexión. La pregunta es: ‘¿Podemos contribuir al proceso de cambio de manera que realmente se vuelva más rica y profunda la vida de la gente de todas edades? ¿Reclamaremos el derecho y movilizaremos la energía y volveremos a encontrar nuestra voz para lograrlo?’”

En sus *Cartas a un poeta joven*, Rilke dijo: “La vida y la muerte son los mayores regalos, y suelen quedarse sin abrir.” ¿No tendría que ser nuestra máxima tarea abrir el regalo de la vida y usar nuestra sabiduría y profunda conciencia para madurar el tiempo? Ya estamos maduras (“por dar semilla”, como dicen). Sembremos esas semillas, esparciéndolas con amplitud, ¡y veamos qué dan! ¿No podría ser este nuestro último propósito en la evolución?

CAPÍTULO 18

No pospongas la preparación de lo inevitable: uno de estos días es hoy

Una de las cosas que he empezado a sentir... es que es un error creer que sabemos lo que vamos a hacer dentro de cinco o diez años. Qué problema, porque no hay alternativa. En otras palabras, marchemos hacia el futuro con un plan que estemos dispuestas a soltar.

MARY CATHERINE BATESON

HOY, EN MIS PRIMEROS CINCO AÑOS POSTERIORES A LOS 70, ME doy cuenta de que mi futuro es ahora mismo, este día, este preciso instante. Nunca ha resultado tan importante la expresión: “¿Si no es hoy, cuándo?” No nos ceguemos a las realidades que están a la vuelta de la esquina, realidades que, con la reflexión adecuada, pueden ser manejables (o, con negación, pueden volver desastrosas nuestras últimas décadas). *Uno de estos días haré testamento, empezaré a ahorrar, pensaré en que sucederá si Bill muere primero...* Pensar así en el Segundo acto es la receta perfecta para tener problemas en el Tercer acto. Huir del dormitorio para evitar exhibir un trasero con celulitis es una cosa. ¡Huir de nuestro futuro es muy diferente! Espero que las mujeres más jóvenes que lean este libro empiecen a prepararse de inmediato para el futuro, les puede resultar más sencillo y menos costoso.

“La gente tiende a sobrevaluar el presente e infravalorar el futuro... y con gran claridad constituye un fenómeno que se aplica a la toma de decisiones respecto al dinero”, escribe la Dra. Laura Carstensen en su libro *Long Bright Future: An Action Plan for a Lifetime of Happiness, Health, and Financial Security*[\[1\]](#) (*Un largo y brillante futuro: Plan de acción para una vida de felicidad, salud y seguridad financiera*). “Dejaremos que nuestro futuro nos enseñe a vivir con menos para que ahora vivamos con más”, comenta la Dra. Carstensen, directora fundadora del Centro de Longevidad de Stanford.

En un esfuerzo de evaluar si la realidad virtual podía servir para apoyar a la gente a relacionarse mejor con su yo viejo, algunos investigadores del Centro de Longevidad trabajan con voluntarios jóvenes que se ponen un casco de realidad virtual, se miran en un “espejo” y ven su imagen en la vejez, ven a su propio avatar mirándolos a los ojos. La mitad de los voluntarios se ve en la edad actual, la otra mitad se ve dentro de 45 años, con bolsas, las mejillas colgadas, arrugas y todo.

Después los investigadores le piden a los voluntarios “envejecidos” que realicen diferentes tareas interactivas con su avatar lo cual muestra capacidad de conectarlos emocionalmente con su yo viejo. “En la conclusión del estudio”, escribe la Dra.

Carstensen, “se les pide a los participantes que decidan cómo manejarían mil dólares que llegaran a sus manos inesperadamente. Es interesante que los participantes que se ven al espejo en su edad avanzada asignan cantidades mucho mayores a sus jubilación”.

No todos disponemos de esta tecnología de metamorfosis, por lo que nos cuesta más trabajo visualizarnos, digamos, a los 60, 70 y 80. ¿Tenemos ahorros? Tal vez no. Únicamente la mitad de los *babyboomers* mayores ahorra lo suficiente para garantizar una jubilación cómoda. Aquí se plantea un dilema serio para las mujeres, puesto que las mujeres mayores tienen el doble de posibilidades de ser pobres, comparadas con los hombres. Durante nuestra vida, la familia de un solo cheque mensual se volvió menos común. Cada vez fue mayor el número de mujeres que se unió a la fuerza laboral; muchas de ellas viudas y divorciadas, que no trabajaban “por cualquier cosa”. Esas mujeres tuvieron que elevar los beneficios de su seguro social y mantener la cobertura de sus servicios de salud. Sin embargo, cuando las mujeres empiezan a trabajar ganan sólo 81 por ciento de lo que perciben los hombres (con mucha frecuencia encargándose exactamente del mismo trabajo) y, dado que vivimos más, nos resultan especialmente onerosos los efectos de que se limiten las compensaciones en época de recesión económica. Esta carga la llevan en especial más de dos millones de mujeres divorciadas que rebasan con creces la cifra de viudas. En su libro *Project Renewment (Renovación del proyecto)*, Bernice Brattner y Helen Dennis escriben: “El ingreso anual promedio de las mujeres de más de 65 consiste en unos 3000 dólares por encima de la definición de pobreza que consigna el censo, es decir, 11 816 dólares. En algún momento de su vida, 90 por ciento de las mujeres resulta totalmente responsable de su bienestar financiero.”[2]

Planeación financiera

Plantéense estas preguntas: ¿Tengo inversiones? Y, ¿qué rendimiento pueden darme? ¿Qué beneficios (los míos o los de mi esposo) serán mi sustento? Las casadas cuyo marido cuenta con una pensión privada, ¿ya habrá tomado él la cobertura de supervivencia para uno? Si el marido tiene en su trabajo un plan de jubilación una debe asegurarse de que aparezca como beneficiaria. De igual manera hay que ver si uno es la beneficiaria de cualquier póliza de seguro del marido. Algunos le dicen a su esposa que le dejarán “todo” en su testamento (pero instituyeron un fideicomiso que evita que la heredera haga retiros sin permiso de un abogado de planeación patrimonial, que funge como fideicomisario).

¡Créame, todo esto le pasa a mujeres inteligentes, que creen quedar aseguradas a la muerte de su esposo!

¿Ya trataron estos temas con su esposo? “Tengo todo bajo control”, ¿ha sido su respuesta? Cualquiera que sea, tienen derecho a saber. Nuestro ingreso a partir de los 70 y a partir de los 80 años puede determinar el desenlace.

Hay mujeres solteras por decisión o por circunstancias. Pero dado que la mujer vive más, todo indica que pasaremos los últimos años solas. Vale la pena pensarlo y planearlo

desde hoy

Planteemos un presupuesto básico de lo que se necesita para vivir al dejar de trabajar. Hay que incluir el costo a largo plazo de una persona que ayude, si fuera necesaria, y empezar de inmediato a calcular cómo se le va a pagar.

Uno de los mejores libros que he leído sobre planeación financiera en el retiro es *The New Savage Number: ¿How Much Money Do You Really Need to Retire?* (*La nueva cifra de Savage: ¿Cuánto dinero se necesita en realidad para jubilarse?*), de Terry Savage.[3] Con frecuencia insisto en que mis amigas lo compren y lo lean. Cuando Terry dice que toda mujer lleva secretamente en su interior el miedo a terminar como indigente, una sabe de qué habla. (El sitio web de Terry es www.terrrysavage.com.)

Nos dice que existe asesoría de fácil acceso y bajo costo para planear la jubilación. Permítanme que resuma algunos aspectos de los puntos clave: hay que empezar a ahorrar y a invertir para aumentar los ahorros. Luego debe planearse con cuidado lo que se retira de los ahorros después de la jubilación *para que el dinero no se acabe antes de que se acabe el tiempo*.

TRES PREGUNTAS

Terry Savage nos pide que iniciemos la planeación respondiendo estas tres preguntas, que aunque básicas, es necesario tomarlas en serio y dejar de lado todo tipo de negación.

1. ¿A qué edad piensas que morirás?
2. ¿En qué orden pondrías los tres siguientes postulados sobre la jubilación?
 - Trabajar más años antes de jubilarme.
 - Bajar el estándar de vida cuando me jubile.
 - Ahorrar más ahora.
3. Si supiera que puedo recurrir a asesoría confiable sobre cómo ahorrar, invertir, presupuestar y retirar, ¿estaría dispuesta a afrontar la cuestión financiera de la jubilación?

El primer paso de Terry es ayudar a que tengamos una perspectiva realista de cuántos años es posible que vivamos. (Tal vez les sorprenda que las mujeres que pasan de 85 son el grupo demográfico de mayor crecimiento.) Para mayor información sobre el asunto de la longevidad, Savage recomienda el sitio web: www.Livingto100.com. Se ingresa información sobre edad, estado de salud y hábitos de alimentación y ejercicio, cierta información sobre la longevidad de los padres, para obtener una estimación personalizada de cuánto se puede vivir. Ya armadas con la información, Savage sugiere entrar al sitio web: www.choosetosave.org, que creó el Employee Benefit Research Institute (Instituto de Investigación para Beneficio del Empleado), instancia no lucrativa. Se hace *clic* en “Ballpark Estimate” que ayuda a determinar la cantidad que se debe ahorrar en función de los ingresos, el tipo de vida y cuándo pensamos jubilarnos, de manera que el estándar de vida no caiga de manera abrupta cuando uno deje de llevar a casa un ingreso constante. Por medio de esta calculadora en línea resulta fácil ver el

impacto de trabajar más tiempo, aportar más, cambiar el estilo de inversión o una combinación de las tres variables.

Tal vez se den cuenta de que no tienen capacidad de ahorrar más o de que sus inversiones no les están reeditando lo suficiente para garantizar una jubilación segura. En ese caso, podrían considerar trabajar actualmente horas extras, o seguir trabajando más años para incubar el huevo en el nido. O quizá podamos convencer a nuestra compañía de que nos contrate medio tiempo. Los trabajadores mayores tienen mucho que enseñarle a los trabajadores jóvenes. Las investigaciones demuestran que las compañías que permiten que los trabajadores mayores se queden, reajustando horarios, generando nuevos puestos de trabajo, etcétera, terminan por lograr más ganancias. O también habría que investigar la posibilidad de usar nuestras destrezas (computación, ventas, administración, capacidad de liderazgo) en un trabajo con sueldo dentro de una organización no lucrativa. También puede uno enseñarle sus habilidades a otras personas.

Modelo Monte Carlo

Cuando se aproxima la jubilación, se requiere consejo sobre cómo invertir con menos riesgo (dado que ya no haremos grandes depósitos al plan de retiro) y cuánto dinero se puede retirar cada mes, de manera segura, para que los fondos duren lo mismo que la vida. En este tipo de planeación no funcionan los promedios ni las estimaciones informales.

Savage explica que el proceso del modelo con el raro nombre de Monte Carlo consiste en un complejo programa de computadora que ingresa todas las respuestas a un cuestionario detallado y genera un modelo con múltiples alternativas que maneja estrategias de inversión y retiro para los años de jubilación, con altas probabilidades de satisfacer nuestras metas. El proceso Monte Carlo puede usarse también si uno es más joven, pues nos enseñará, entre otras cosas, cuánto hay que ahorrar, si estamos invirtiendo de manera adecuada, cuánto dinero puede retirarse cada mes, de qué manera afecta la inflación a nuestros ahorros y cuáles deben ser las metas del ingreso.

“El modelo Monte Carlo va mucho más allá de la ley de los promedios”, dice Savage. “Ilustra el rango de probabilidades de manera que uno puede ver el punto de conflicto entre riesgo y recuperación.”[\[4\]](#) Muchas compañías importantes de servicios financieros cuentan con el modelo Monte Carlo. Para elegir una hay que basarse en parte en si uno se encuentra en lo que Savage llama “fase de acumulación” o en “fase de retiro”.

LA FASE DE ACUMULACIÓN

Uno se encuentra en fase de acumulación cuando todavía trabaja, cuando todavía está tratando de ahorrar o todavía hace depósitos al plan de jubilación del trabajo. Si ese es el caso, Savage dice:

“El plan de retiro de tu compañía, no debe ser la única instancia en la que uno

ahorre. Para los que se emplean a sí mismos o tienen un pequeño negocio se puede establecer un plan personalizado en el que se difieren sus límites de depósitos y determinar si los depósitos los hace el empleado o el empleador.”

Hay instrucciones y definiciones para abrir estas cuentas en cualquier sitio web de fondos mutuos o de corretaje, dado que también ofrecen fondos mutuos y acciones para que crezca el plan de jubilación.

“Puede ser difícil que uno se fuerce a sí mismo a ahorrar, así que lo mejor es un proceso automático (que el dinero se tome del cheque mensual antes de que uno lo vea y se lo gaste”, señala Savage.

Pero la parte más difícil es decidir cómo invertir ese dinero, cuánto arriesgarse a retirar, qué inversiones realizar y cómo mantener una línea disciplinada ante nuestras inversiones aunque el mercado de valores vaya en picada. Para ello se requiere ayuda profesional (que no tiene que ser costosa). Muchas empresas grandes ofrecen consejo sobre inversiones a sus empleados, a través de servicios independientes.

FINANCIAL ENGINES (www.financialengines.com). A Savage le gustan los servicios de modelo de esta compañía para quienes todavía se encuentran en la fase de acumulación, pues incluye un modelo para cuentas con impuestos diferidos, cuentas con impuestos no diferidos, opciones de acciones para los empleados y objetivos múltiples. Se requiere llenar un cuestionario extenso que indaga en cuanto a asuntos financieros y metas. Financial Engines es una empresa independiente que no recibe comisión por sus recomendaciones de compra-venta. Uno se limita a seguir las sugerencias para cambiar de fondo las inversiones de acuerdo con el plan de la compañía.

Pero ya jubiladas necesitamos una asesoría diferente (lo mismo que opciones de inversión). Savage recomienda que el dinero no permanezca en el plan de retiro de la compañía después de la jubilación, porque el tipo de inversión de la empresa es más adecuado para la fase de acumulación que para la fase de retiro, además de que no da la posibilidad de decidir en cuanto a la inversión. Además, muchas cuentas de las empresas marcan la repartición inmediata de los fondos a la muerte del titular, lo que impide que los herederos separen las sumas y difieran los impuestos a través de varios retiros. Lo que sugiere es que al jubilarnos cambiemos el plan de la compañía por una cuenta de jubilación individual. Hay que asegurarnos de nombrar a la persona beneficiaria de esa cuenta.

LA FASE DE RETIRO

La fase de retiro es justo lo que suena: la época en la que hay mucho menos ingresos, si es que existen, fuera de lo que aportan las inversiones y en la que uno tiene que marcar con cuidado las prioridades de los gastos: ¿Se puede comprar un auto nuevo o un vestido nuevo o reducir el tamaño de la casa?

ALGUNAS FUENTES DEL MODELO MONTE CARLO

T. ROWE PRICE (www.troweprice.com). Servicios de Consultoría T. Rowe Price fue una

de las primeras instancias que usó el Modelo Monte Carlo. La empresa considera las fases de acumulación y de retiro como partes integradas del proceso de asesoría. Se anuncia como una compañía que ofrece fondos mutuos de excelente ejecución y en grupos diversos, con asesoría individual en cuanto a inversiones. El servicio está abierto a planes de jubilación de empresas y a individuos que paguen honorarios (250 dólares en el momento de escribir esto) por un análisis inicial y actualizaciones anuales. Para usar este servicio no se requiere tener ninguna inversión con T. Rowe Price.

FIDELITY (www.fidelity.com). Fidelity ofrece un servicio financiero más incluyente que puede ser atractivo para los *baby boomers*. El programa Fidelity Retirement Income Advantage (Beneficio de Ingreso en la Jubilación de Fidelity) empieza con un modelo Monte Carlo y se sigue desplegando, señala Savage:

Ofreciendo un marco de planeación, inversión, retiro y reevaluación de todos los activos de la jubilación, desde los cheques de seguro social y de la pensión hasta el refinanciamiento de los activos IRA y otros ahorros, ya sea que se hayan invertido en Fidelity o en cualquier otra instancia.[5]

VANGUARD (www.vanguard.com). El Vanguard Group maneja uno de los mayores fondos, se especializa en fondos indexados y durante años ha ofrecido a sus clientes un modelo tipo Monte Carlo. Al generar este texto, el costo de sus servicios variaba desde gratuito hasta 1500 dólares, según el tamaño de la cuenta. La tarifa estándar cubre una consulta de una sesión con un proyectista financiero certificado, quien se supone que ayuda al cliente a examinar sus opciones y desarrollar un plan, tanto con inversiones de Vanguard como ajenas a Vanguard. A un precio más alto se ofrece también un servicio completo y continuo de administración del dinero.

Consejo profesional

Terry Savage señala que incluso contando con toda la maravilla de herramientas y servicios en línea, para las personas como yo, que se sienten inseguras en los terrenos tecnológico y financiero, nada como un profesional confiable, certificado y con experiencia que nos ayude a integrar todo. Para encontrar una persona de ese perfil, Savage sugiere entrar al sitio web de proyectistas financieros certificados (CFP), www.cfp.net. Ahí se ubica una opción de búsqueda con una lista de CFPs en diferentes zonas y se pueden verificar las credenciales de los proyectistas para saber si hay algo cuestionable en su historia. Algunos CFPs cobran por hora para generar y actualizar un plan; reciben además comisiones sobre los productos que venden, como seguros de vida o fondos mutuos. Los proyectistas de pago único no reciben comisiones sobre los productos que venden. Los planificadores únicamente por honorarios están registrados en la National Association of Personal Financial Advisors (NAPFA) (Asociación Nacional de Consultores Personales de Finanzas). Se puede acceder a los miembros de NAPFA en www.napfa.org.

Nunca se le debe dar a un asesor financiero poder para que tome decisiones independientes sin conocimiento de uno. Cuando no entendemos lo que se nos ofrece, hay que preguntar y volver a preguntar, hasta que quede claro. Que no quepa duda de que entendimos todos los riesgos. La historia disciplinaria de cualquier financiero profesional puede revisarse en www.FINRA.org, sitio web de la Financial Industry Regulatory Authority (Autoridad Regulatoria de la Industria Financiera).

Un último consejo de Terry Savage:

Si suena a cuento, en general lo es. No tiene nada de malo guardar una buena parte de nuestro dinero en lo que yo llamo “inversiones de a centavo” como los certificados de depósito seguros a corto plazo, o las cuentas en el mercado de dinero. Estas inversiones de bajo rendimiento no las harán ricas, ¡pero tampoco pobres! Lo que dan es paz interior para poder invertir el resto del dinero en crecimiento e ingresos.

Cuidados a largo plazo

Quizá se sorprendan al saber que 80 por ciento de las personas mayores son independientes por completo. El National Health Interview Survey (Estudio por Entrevistas de Salud Nacional) de 2005 informó que sólo 7 por ciento de la gente entre 75 y 84 años y únicamente 25 por ciento de los que pasan de 84 depende de alguien para sus cuidados personales. Por otro lado, las mujeres mayores que pasan de los 65 tienen tres veces más posibilidades que los hombres mayores de enviudar, padecer enfermedades, ser indigentes y necesitar ayuda de sus hijos (que en general significa las hijas y no los hijos, dado que, al igual que todas las formas de cuidado, la atención a los padres ancianos queda sobre todo en manos de las mujeres).

Un estudio inglés descubrió que las mujeres pasan 19 minutos de ardua atención a sus parientes mayores por cada minuto que dedica el esposo. [\[6\]](#)

Es posible que no podamos sufragar un seguro de cuidados a largo plazo. Muchas personas en los Estados Unidos no pueden comprar seguros así por su alto costo, que implicaría haber perdido sus ahorros para cuando necesitan cuidados de ese tipo. Yo vi, muy de cerca y a nivel personal, lo que la falta de cuidados a largo plazo puede causarle a una familia. Tuve un tío con mal de Parkinson. Su enfermedad se prolongó mucho y terminó por dejar a toda la familia sin ahorros. Por esta razón debemos intentar, si hay alguna posibilidad, hacer un plan con nuestro patrimonio, que incluya cobertura del seguro para discapacidad de largo plazo, personal que ayude, casas de retiro y cuidados en la propia casa, pues algunos seguros no cubren a largo plazo. En Estados Unidos, si uno es viejo y pobre, el estado lo manda a una casa de retiro con financiamiento de Medicaid. Si es posible, vale la pena ubicar a un abogado, contador o proyectista del estado con el que se pueda trabajar para crear un programa que cubra cuidados a largo plazo, cuando no sea realmente posible pagar el aumento de las primas del seguro.

Para mayor información en las políticas de seguros de cuidados a largo plazo visiten www.MegaLTC.com, donde encontrarán agentes independientes que se

especializan en este tipo de seguro. Entre otras estrategias alternas se cuentan las hipotecas inversas o los fideicomisos testamentarios. Mientras más joven sea uno cuando toma un seguro de cuidados a largo plazo, menores serán las primas que se pagan.

Mary Madden es una mujer de negocios de 62 años que vive en Atlanta y sale con un hombre que conoció en línea. Mary me dijo:

Acabo de adquirir un seguro de cuidados a largo plazo y pregunté al comprarlo cuánto me costaría aumentar a otra persona si nos casáramos. Resulta que es muy fácil incluir a una persona más. Porque lo que me preocupa es el cuidado a largo plazo si terminamos juntos y uno de los dos se enferma. Cuando te casas en este punto de la vida, necesitas verificar que ambos tengan un seguro de cuidados a largo plazo, pues si no se pone en riesgo lo que le dejamos a nuestros hijos. Así que hablé con mi agente de seguros de vida y modificamos las cosas de modo que contara yo con cuidados a largo plazo.

Para información sobre múltiples servicios de cuidados a personas mayores entren a www.AoA.gov, donde también encontrarán viviendas y derechos de personas mayores. En Medicare.gov/nhcompare se informa sobre la calidad y la ejecución de cada una de las casas de retiro del país certificadas por Medicare o Medicaid.

Hacer el testamento

Muchas personas posponen la elaboración de su testamento. Después de todo, plantea enfrentarse al tiempo en el que ya no estemos. Mi proyectista patrimonial, con quien empecé a trabajar hace 30 años, cuando mis hijos eran muy chicos, me dice que muchos de sus clientes llegan al proceso a rastras dando de patadas y gritando, mientras que yo lo veo como un ejercicio fascinante de evolución continua que me fuerza a imaginar en lo que se convertirán mis hijos y mis nietos y cuáles de mis esfuerzos institucionales quiero donar, si soy capaz y en qué forma. Así que si no lo han hecho, pónganse a trabajar en su testamento o en un fideicomiso testamentario revocable y asegúrense de que todos los documentos legales, escrituras de su casa, pólizas de seguros y demás queden en manos de un abogado o en una caja de seguridad con un signatario en el que confíen.

Poder notarial durable

Otro documento que necesitan es un poder notarial durable. En él se le confiere autoridad para tomar decisiones legales a niños u otros individuos de confianza en caso de incapacidad propia. Se evitan así trámites legales complicados con bancos, médicos y demás. Este documento debe generarse junto con el testamento, y también es posible que la persona que tome estas decisiones sea el “administrador fiduciario” del fideicomiso revocable. Hay que pensar con mucho cuidado en la persona que se elige para esta

responsabilidad. Debe ser alguien que nos ame y comprenda y que se encuentre al alcance en una emergencia.

Cuidados paliativos

Dado que viví con mi familia en carne propia la agonía que sufre una persona enferma y sus seres queridos cuando la enfermedad se abre paso para invadir todas las facetas de su vida, me interesó mucho investigar sobre un campo relativamente nuevo que se conoce como cuidado paliativo, que se ha desarrollado más o menos en la última década. El cuidado paliativo ofrece atención emocional, espiritual y práctica para pacientes enfermos, pero no necesariamente terminales. Una enfermedad seria puede sembrar destrucción no sólo en el paciente, sino también en la familia. En el año 2009, había más de 1530 hospitales en los Estados Unidos (62 por ciento) que ofrecían cuidado paliativo.

Yo suponía que cuidado paliativo era lo mismo que residencia para enfermos terminales, cuyo excelente desempeño presencié cuando mi amada tía se estaba muriendo. La empleada de la residencia para enfermos desahuciados dio lugar a que mi tía realmente anhelara la experiencia. Mi tía me llamó la noche que murió para despedirse y me dijo que se iba a pintar los labios con su color favorito y a ponerse su mejor camisón para “estar lista para morir”. Pero cuando entrevisté a la Dra. Diane Meier, que dirige el Center to Advance Palliative Care (CAPC) (Centro de Promoción de Cuidados Paliativos) de la Escuela de Medicina Mount Sinai en Nueva York, me aclaró que residencia para enfermos desahuciados y cuidados paliativos son asuntos diferentes.

Residencia para enfermos desahuciados es una versión de cuidado paliativo específica para los enfermos terminales. De hecho, para entrar a una residencia de enfermos desahuciados en los Estados Unidos, el médico tiene que firmar un documento donde declara que la persona morirá en seis meses, en tanto que el paciente a su vez tiene que firmar un documento donde dice que acepta renunciar a tratamientos que le prolonguen la vida a cambio de ingresar a la residencia para enfermos terminales. Dado que no corresponde a la naturaleza humana aceptar la realidad de la muerte ni renunciar a la esperanza de que con más tratamientos se prolongará la vida, el resultado es que la mayoría de la gente no entra a residencias para enfermos terminales sino en las últimas semanas de vida. Además, más de 60 a 70 por ciento de los norteamericanos que mueren nunca llegan a residencias para enfermos desahuciados debido a los requisitos para tener acceso a la prestación.

Solicitud tardía significa que el paciente y sus familiares prescinden del cuidado y del apoyo que necesitaron con desesperación durante los muchos años que característicamente dura una enfermedad grave. Es por eso que el cuidado paliativo fuera de la residencia para enfermos terminales no se limita a la muerte.

El cuidado paliativo, prosiguió la Dra. Meier, se le ofrece a: “Cualquier paciente que padezca una enfermedad seria que le permita vivir varios años, pero con consecuencias: sufrimiento causado por factores psicológicos, físicos, prácticos o espirituales, así como carga para la familia.”

Al igual que la atención para enfermos terminales, el cuidado paliativo puede ejercerse en el domicilio del paciente, en una residencia de retiro o en el hospital. Supe por la Dra. Meier que los equipos de cuidado paliativo revisan la situación total del paciente, considerando su capacidad de acceso al transporte, su manejo del dolor, la comprensión de lo que le sucede y plantean una terapia de masaje, en la que también se ayuda a los miembros de la familia a manejar su estrés.

Gracias a la medicina moderna podemos mantener a los pacientes en un buen nivel durante mucho tiempo, a pesar de una enfermedad que cause gran debilitamiento — continuó la Dra. Meier—. Así que el cuidado paliativo se creó con la intención de enfocarse en la calidad de este extenso tiempo extra. Se le da al paciente la seguridad de que, independientemente de lo que pase, vamos a estar a su lado y a escuchar sus impresiones (el paciente se encuentra en el centro). Este tipo de apoyo y atención resulta profundamente reafirmante y, por desgracia, la ausencia de cuidado paliativo, es algo que caracteriza a la atención médica moderna de este país. Muchas personas con enfermedades avanzadas consultan a seis especialistas sin *quarterback*, ni alguien que los encabece. Incluso si alguna vez contaron con un *quarterback*, un médico de atención inmediata, una vez que se desarrolla una enfermedad seria el paciente suele quedar rezagado, fuera del circuito, sin control del proceso, abandonado a las manos del personal del hospital, el oncólogo, el cardiólogo, o neurólogo que no lo ven en calidad de médico de atención inmediata o de la persona que caminará al lado de ese paciente y de la familia independientemente de lo que suceda. Son especialistas. Tratan problemas de corazón, tratan cáncer, tratan mal de Parkinson, pero las necesidades del paciente van mucho más allá de los síntomas específicos de una enfermedad.

Aunque en la actualidad se ofrece cuidado paliativo en 70 por ciento de nuestros grandes hospitales, son pocos los pacientes que recurren a él, porque los doctores no están adiestrados para entender su importancia y los pacientes con sus familias todavía no aprenden a solicitarlo. Lo siguiente resulta hoy más importante que nunca: en un estudio reciente se demostró que los pacientes de cáncer que reciben cuidado paliativo paralelo a su tratamiento estándar de cáncer viven en realidad más que los pacientes sujetos sólo a tratamiento estándar. Si el cuidado paliativo puede ayudar a los pacientes a sentirse mejor, no es de sorprenderse que también prolongue la vida.

¿Dónde y cómo vivirás?

Viene después la cuestión de dónde vivir. Quizá sea el momento de hacerle cambios a la casa para convertirla en un espacio más accesible y seguro en la vejez. Con mis prótesis en la cadera y la rodilla, sé que en unos cuantos años será mejor una casa sin escaleras. Soy consciente de los peligros de caerme a mi edad, por lo que ya no tengo tapetes que suelen resbalarse. Reviso también que en la noche no quede nada por ahí tirado con lo que pueda tropezarme. Ted Turner mandó poner barandales en las regaderas y tinas de sus casas y tuvo la generosidad de ofrecerme que lo hagan en la mía. Conozco a demasiadas personas que se han caído en la regadera, y no quiero sumarme a ellas.

Existe una serie de posibilidades de vivienda para personas que ya no pueden, o no desean, vivir solas, con las responsabilidades que implica (limpiar, cocinar, hacer el jardín y demás). Hay comunidades independientes de personas mayores, con apartamentos privados y servicios de emergencia 24 horas, que también cuentan con actividades sociales. Las comunidades de jubilación con cuidados continuos estipulan bajo contrato ofrecerles a los residentes vivienda y servicios de por vida; en general, piden una cuota única de entrada y pagos mensuales. Las instalaciones para vivir con apoyo pueden ser casas de reposo o parte de una comunidad de jubilados. Tienen un costo promedio de 32 000 dólares al año. Una habitación semiprivada en una casa de reposo cuesta 65 000 dólares al año. ¡Empiecen a ahorrar y a preparar su presupuesto!

Sólo cinco por ciento de las personas de más de 65 años se encuentran en instituciones de cuidados especiales, cifra que ha bajado a partir de 1982. La Dra. Marion Perlmutter me dijo:

Creo que nos estamos retirando de la institucionalización, lo cual es bueno. A la gente le va mejor en casa si puede seguir viviendo ahí. Lo que sabemos del sistema de memoria es que depende mucho del contexto. Si no me acuerdo de algo que iba a hacer cuando estaba en la habitación de al lado, lo único que necesito es volver a esa habitación y el contexto me lo recordará. Entonces, quien se muda a una casa de reposo pierde todo el contexto de su vida. Desorienta mucho y hace que entre en un cierto estado vegetativo. Pero esto no constituye una necesidad de la vejez. Hoy ya lo sabemos.

Las personas mayores que viven en casas de reposo tienen mucho mejores condiciones psicológicas y fisiológicas cuando ejercen un control relativo sobre su vida diaria. Tal vez esos lugares deberían permitir que sus pacientes tengan una mascota, decidan sus horarios y decoren su habitación. “La responsabilidad no es lo que mata, sino la falta de control”, dice la Dra. Estelle Ramey, profesora de fisiología y biofísica en la Escuela de Medicina de la Universidad de Georgetown. “El chofer sufre menos presión que el pasajero.”

Cuidados en el final de la vida

Hay que preparar también un documento que le otorgue el poder a alguien en cuanto a cuidados de salud, en el que se designa a una persona para tomar decisiones sobre los cuidados en el final de la vida o la suspensión del tratamiento. Su desempeño iniciará cuando el médico determine que ya no tenemos capacidad de tomar decisiones por nosotras mismas.

Testamento para la vida

Otro documento importante es un testamento para la vida, en el que se especifica qué procedimientos que mantengan la vida queremos y cuáles no. Esto resulta de suma importancia para evitar que nuestros seres queridos se encuentren en una situación donde tengan que enfrentarse a los doctores en cuanto a lo que se va a hacer. Al generar el testamento para la vida o documento de poder, es necesario conocer lo que dicen las leyes del estado sobre instrucciones previas para el final de la vida.

Si no quieren que se les resucite en caso de paro respiratorio o cardíaco, hay que expedir una orden de no resucitación (por sus siglas en inglés DNR). Es necesario que la firme un médico y que se adjunte al expediente. Esta orden se acepta en todos los estados.

Entiendo que es difícil tratar estos asuntos, pero de verdad recomiendo que asuman el reto, no uno de estos días, sino hoy mismo.

N. del E. Los ejemplos expuestos en este capítulo aplican para Estados Unidos. Busca las herramientas financieras y de compañías de seguros que apliquen en tu país.

CAPÍTULO 19

¡Viva la Revolución!

El significado o la falta de significado que cobra la vejez en una sociedad determinada pone a prueba a toda esa sociedad, puesto que revela el significado o la falta de significado del total de la vida camino a esa vejez.

SIMONE DE BEAUVOIR, *The Coming of Age*

COMO DIJE ANTES EN ESTE LIBRO, LA GENERACIÓN ACTUAL DE *boomers* y personas mayores está redefiniendo lo que significa envejecer. Estamos batiendo records de supervivencia, de florecimiento y de romper estereotipos. Me parece que avanzamos de manera colectiva hacia un panorama más productivo y creativo de la jubilación. Las nuevas investigaciones han arrojado luz sobre el proceso de envejecimiento, para mostrar que aumenta el tiempo de vida saludable. Los programas gubernamentales que se instituyeron en el siglo XX han empezado a reducir la pobreza y el aislamiento de los ciudadanos de edad avanzada. Con años de vitalidad, tanto hacia atrás como hacia adelante, representamos el rostro de lo que el finado Dr. Robert Butler llamaba la “revolución de la longevidad”.

Sabemos que somos importantes. Por lo menos deberíamos saberlo. Sentir confianza en cuanto a nuestro lugar en el mundo no sólo nos beneficia psicológicamente, sino también resulta fundamental para avanzar en las cuestiones sociales y políticas que nos importan. Si vamos a defendernos y a defender a otros (si vamos a presentarnos a ofrecer soluciones para los apremiantes problemas globales) necesitamos creer que tenemos *derecho* de hacerlo. Necesitamos evaluar cuánto contribuimos, cobrar conciencia de la sabiduría que podemos ofrecer. Debemos estar orgullosas de nuestros hechos, incluso cuando expresamos nuestras necesidades.

Como grupo social, debemos mantenernos alertas a los estereotipos negativos que pueden dañar nuestro sentido de nosotras mismas. Uno de los mitos más destructivos sobre la gente mayor es el de la “vieja avara”, egoísta, sin criterio, la agarrada que guarda todo y se interesa poco en los demás. Creo que esta descripción es inadecuada. Considerando todo lo que ha contribuido la gente mayor con desembolsos, trabajo, voluntariado, donaciones y cuidados; queda claro que le aportamos más a la sociedad de lo que le arrancamos.

La manera en que contribuyen las personas mayores

Los individuos de mayor edad participan en el mercado al pagar productos y servicios especiales. Constituyen lo que se llama el “mercado plata”. Los economistas sostienen que hay un dividendo importante que proviene del creciente número de ancianos con relativo bienestar económico, que forman ahora una mayor proporción de la cuota de mercado.[\[1\]](#) Muchos retirados han acumulado riqueza y otros medios importantes de poder adquisitivo, lo cual estimula el crecimiento de los trabajos y las finanzas. Las personas mayores hacen inversiones invaluableles en bienes raíces, educación continua, tecnologías para vivir con independencia, viajes, turismo, servicios de salud y similares. Nuestros gastos en la industria de cuidados de la salud no constituyen tampoco una suma trivial. Los economistas afirmaron hace poco que la industria de atención a la salud está ayudando a impulsar la economía del país, sigue generando trabajos y representa un séptimo de la economía.

GASTAMOS DINERO

El apodo de algunas personas de edad avanzada es Woofs (Well Off Older Folks[\[2\]](#)) (Gente Vieja Rica). Este sector demográfico, identificado por su poder adquisitivo de línea dorada, está en la mira de las empresas de mercadotecnia, de las de seguros y de los asesores financieros. Un estudio del MetLife Mature Market Institute (Instituto MetLife del Mercado Maduro) informó que el poder de desembolso de los *babyboomers* pronto rebasará los 2 billones de dólares anuales. Se piensa que los gastos domésticos de los *babyboomers* ascienden a 45 000 dólares al año. Se pronostica que habrá un cambio en las diversiones, los anuncios y quizá los patrones de votos cuando se jubilen los *boomers*.[\[3\]](#)

Sin embargo, la manera en que crece el mercado plata depende mucho de la política. En los países con buenos planes de retiro, las personas de mayor edad tienen la suficiente seguridad como para gastar su dinero en vez de ahorrarlo. Esto subraya la gran importancia de mantener solvente la seguridad social, mientras que también se promueven incentivos para pensiones privadas. Actualmente, no existen leyes federales que marquen que las compañías (ni siquiera los grandes consorcios internacionales) pensionen a sus empleados.[\[4\]](#)

Peor aún, cuando los empleados ahorran para su jubilación únicamente por medio de cuentas privadas, son muchos los que al final se encuentran muy por debajo de su presupuesto. Hoy en día, sólo 60 por ciento de los trabajadores de los Estados Unidos ahorran para su jubilación, y casi la mitad de ellos tiene un fondo únicamente de 25 000 dólares. De tal modo, IRA y 401(k) siguen siendo la alternativa general para pensión de la empresa.[\[5\]](#) Independientemente de la manera en que se estructuren los ahorros de jubilación en el futuro, debe entenderse que los programas que apoyan la seguridad de los jubilados también apoyan el crecimiento de la economía.

INNOVACIONES TECNOLÓGICAS EN LA ETAPA TARDÍA DE LA VIDA

Fuera del poder adquisitivo, los cambios en nuestro estilo de vida han estimulado innovaciones tecnológicas importantes. Según informa el Centro de Longevidad de

Stanford, se encuentra en desarrollo una gran cantidad de sistemas de mensajes de texto para teléfonos celulares y de tecnologías de apoyo para mejorar la salud pública y la personal. Han surgido inventos tecnológicos de alto refinamiento, entre ellos sensores domésticos de sistemas múltiples, detectores de movimiento y aparatos robóticos destinados al apoyo de las personas mayores, para que puedan vivir en su casa seguras e independientes.

Desde hace tiempo son comunes los aditamentos domésticos para personas de edad avanzada, como las agarraderas en los baños, los elevadores con motor que suben por la escalera y las manijas de la puerta con palanca. Pero la tecnología más avanzada se vale de sistemas de monitoreo sensibles para darle información minuto a minuto a los cuidadores fuera de casa. Los sensores ambientales pueden monitorear el uso de la estufa y de otros aparatos, así como la temperatura de la casa para indicar peligro, como puede ser un nivel alto de monóxido de carbono, fugas de gas o una inundación. Los sensores de movimiento y presión pueden rastrear a la persona mayor cuando se levanta de la cama y cuando se acuesta y detectar si sufre una caída. Los mensajes de los sensores pasivos les llegan a los cuidadores, para que decidan lo que harán, o si basta con llamar. Los sensores de las puertas se usan para detectar si el individuo sale de casa, y los rastreadores de localización pueden precisar dónde se ubica una persona mayor dada a deambular. Estos adelantos permiten que los ancianos vivan más tiempo en su casa, incluso con ciertos problemas de salud y de movilidad, o con un régimen de medicamentos complicado.[\[6\]](#)

LOS ADULTOS MAYORES ESTÁN PREPARADOS Y DESEOSOS DE MANEJAR NUEVAS TECNOLOGÍAS

Una vez más, es importante evitar los estereotipos cuando se aborda la manera en que las personas mayores usan la tecnología. La mayor parte de los individuos que se jubila actualmente se siente en general cómoda con el uso de teléfonos celulares, computadoras e Internet. Hay muy pocos tecnofóbicos, de hecho, muchos *babyboomers* que envejecen siguen con entusiasmo los nuevos avances científicos en telecomunicación y computadoras. Como generación que se identificó con el *rock and roll* y las tendencias contraculturales, hay pocas posibilidades (o ninguna) de que el grupo se acerque a productos excesivamente simples diseñados para “viejitos”. Los diseñadores tecnológicos aprecian el hecho de que la generación de más de 50 años creció en circunstancias completamente diferentes a las de sus padres. Los jubilados de hoy disfrutan la experimentación, el aprendizaje y la adquisición de tecnología. Los expertos predicen que los *babyboomers* manejarán las tecnologías disponibles, en especial los sitios de redes sociales, para reducir su aislamiento social, por ejemplo sitios como eNeighbors y el Virtual Senior Center (Centro Virtual para Adultos Mayores) de Microsoft que existen actualmente en la ciudad de Nueva York.

SOMOS GENEROSOS

No sólo contribuimos como consumidores, sino que por mucho somos los mayores donadores a causas de caridad. Los individuos mayores le donan más dinero a

universidades, iniciativas de caridad y organizaciones cívicas que cualquier otro grupo de edad. Según datos de National Philanthropic Trust (Fundación Filantrópica Nacional), hacia el año 2055 cambiarán de manos cerca de 41 billones, cuando los norteamericanos le pasen a la siguiente generación sus valores acumulados.[\[7\]](#) *Chronicle of Philanthropy* (*Crónica de la filantropía*) ha consignado que los “donadores maduros” (quienes nacieron antes de 1946) aportan la mayor cantidad a instancias de caridad (un promedio de 1066 dólares al año), hacen donaciones al número más alto de diferentes instituciones de caridad y representan la mayor tasa de contribución generosa (77 por ciento de estos individuos realizan donaciones generosas). Pisándoles los talones van los *babyboomers*. Entre quienes nacieron de 1946 a 1964, 66 por ciento hace donaciones a organismos de caridad, con un promedio anual de 900 dólares.[\[8\]](#)

HACEMOS VOLUNTARIADO

El voluntariado es otra de las maneras en que las personas mayores aportan. Hay muchos actos de los ciudadanos de edad avanzada que no reciben paga, y no debemos subestimar el valor social y económico del trabajo voluntario. Los ciudadanos de edad avanzada son ciudadanos activos. El voluntariado que llevan a cabo con su esfuerzo ayuda al sustento de las comunidades. Crean instancias cívicas en las que participan, manejan encuestas electorales, fungen como tutores de personas jóvenes, apoyan a sus contemporáneos con cuidados a largo plazo y en residencias para enfermos terminales, dirigen grupos de recreación y prestan ayuda en hospitales, bibliotecas, escuelas y museos. Despliegan su actividad en los cuerpos locales, estatales y del gobierno federal. Los norteamericanos mayores participan en Peace Corps (Cuerpos de Paz); diez por ciento de estos cuerpos lo constituyen personas de 50 años y mayores[\[9\]](#), sin contar la gran cantidad de voluntarios que hay en los programas de Senior Corps (Cuerpos de Adultos Mayores). Los economistas estiman que las labores que llevan a cabo los voluntarios, dado el nivel de escolaridad y adiestramiento que requiere, tienen un valor de 20 dólares por hora.[\[10\]](#)

TRABAJAMOS

Entre los miembros de AARP (por sus siglas en inglés Asociación Norteamericana de Personas Retiradas) casi la mitad (47 por ciento) trabaja tiempo completo o medio tiempo. La palabra “retirado” no necesariamente significa que uno haya abandonado el lugar de trabajo. Se estima que la tercera parte de los hombres y casi la cuarta parte de las mujeres de entre 65 y 69 años se desempeña actualmente en la fuerza laboral. Aún más, se han elevado las tasas de empleo de personas mayores. AARP indica que uno de cada tres trabajadores tendrá más de 50 años en unos cuantos años.[\[11\]](#)

Los empleadores suelen no reconocer los valiosos atributos de sus trabajadores mayores. Con frecuencia se subestiman las habilidades de las personas de edad avanzada, aunque no debiera ser. Lo profundo de nuestra experiencia y lo amplio de nuestra base de conocimientos nos convierten en recursos fundamentales para nuestras comunidades, familia y lugares de trabajo. Por ejemplo, nuestro patrimonio de conocimiento y de experiencia profunda puede servir como fuerza cognitiva en etapas

avanzadas de la vejez. De igual manera, nuestros juicios y decisiones en el contexto del mundo real resultan con frecuencia sanos, dado que se atemperan con la experiencia. Después de todo lo que he leído y oído, estoy convencida de que cualquier desventaja consecuencia de la edad no equivale a la fortaleza que acompaña a nuestro enfoque razonado en la solución de problemas y a nuestra gran experiencia.

Los mayores ayudan a otros a mantener el equilibrio de su vida laboral. El cuidado de la familia en muchas ocasiones está en manos de los adultos mayores, que se encargan de abuelos, hijos y contemporáneos. Las tareas de cuidar a los demás ejercen un impacto directo sobre el bienestar de las familias, como también sobre la economía. Al hacerse cargo de los niños y de los mayores, las personas de edad avanzada propician que otros miembros de la familia reduzcan su ausentismo y se mantengan productivos en el lugar de trabajo. Nuestros esfuerzos colectivos como cuidadores de pequeños, viejos y enfermos representan el equivalente a millones de trabajadores de tiempo completo.

Problemas que persisten

POBREZA

Las personas de edad avanzada viven en constante riesgo de pobreza. Para 30 por ciento de los jubilados la seguridad social constituye 90 por ciento de su ingreso, y 7.1 millones de individuos de más de 65 viven en la pobreza. La tasa actual de desempleo entre los trabajadores “maduros” se encuentra en el elevado porcentaje sin precedente del 6.7. En 2007, el ingreso promedio de los individuos de 65 años y más era de 28 449 dólares; pero el ingreso medio alcanzaba sólo 17 382 dólares.[\[12\]](#) Sin seguridad social, cerca de la mitad de los norteamericanos mayores se encontrarían en la pobreza. La seguridad social es la fuente más importante de ingresos en el retiro para la mayor parte de los norteamericanos.

SEGURIDAD SOCIAL

El informe de 2008 de las Fundaciones de Seguridad Social previó que si no hay cambios en las leyes actuales, los valores fiduciarios de seguridad social seguirán solventes, pero no por mucho tiempo. El fideicomiso de discapacidad, una de las partes de la organización de seguridad social, anticipa que mantendrá su solvencia durante los próximos diez años. El fondo combinado de jubilados y seguro de sobrevivientes (fideicomiso OASDI) tiene vida solvente hasta el año 2041. De igual manera, el Congressional Budget Office (Departamento de Presupuesto del Congreso) estima que la seguridad social contará con fondos suficientes para continuar pagando beneficios plenos y a tiempo hasta el 2048.[\[13\]](#)

Se han propuesto diversas soluciones para mantener la solvencia de la seguridad social a favor de las futuras generaciones. Los expertos han considerado investigar los ingresos de la persona (reducir beneficios para los individuos con ingresos más altos) y/o aumentar la edad para ser candidato a la pensión (la edad actual es de 66, luego de aumentarle un año). Sin embargo, la propuesta más aceptada es ampliar la base salarial

sujeta a impuestos que financia la seguridad social.^[14] Hasta el 2008, la seguridad social se ha nutrido de un impuesto de seis por ciento sobre salarios de hasta 102 000 dólares. Los ingresos que rebasan ese nivel no se sujetaron a impuestos con miras a la seguridad social. Desde el punto de vista histórico, el proyecto de un límite salarial sujeto a impuestos era recaudar a partir de 90 por ciento de las ganancias de la nómina sin poner una mayor carga en los que tienen salarios mayores. No obstante, la base salarial de seguridad social hoy en día ya no incluye 90 por ciento de ganancias de la nómina, puesto que los salarios que rebasan el máximo sujeto a impuestos han aumentado más rápido que los salarios en general. Si cambiara la base salarial para ajustarse a los niveles que se han buscado históricamente, el salario máximo sujeto a impuestos sería de 203 000 dólares.^[15] Este ajuste aumentaría de manera muy importante las proyecciones de solvencia de seguridad social.

- *Merecemos seguridad financiera durante toda nuestra jubilación.*
- *La seguridad social debe seguir siendo un programa público que maneje el gobierno.*
- *Merecemos ver que nuestros líderes políticos resuelvan las cuestiones de solvencia que serán una carga para las futuras generaciones.*

ABUSO, DISCRIMINACIÓN Y EXPLOTACIÓN

Las personas mayores pueden convertirse en víctimas. Por desgracia, las instituciones de servicio social reciben cada año cientos de miles de denuncias de abuso a ancianos (físico, emocional y sexual). Es frecuente también la explotación financiera de adultos vulnerables. Suele ocurrir entre miembros de la familia y es muy difícil evitarla por medios legales. Los fideicomisos en vida, que le otorgan a partes externas el poder de tomar decisiones sobre los fondos, a veces les permiten a los tutores o a los custodios hacer mal uso de la propiedad. Las personas mayores merecen oportunidades para presentar ante la ley sus casos de explotación y abuso, independientemente de su capacidad para sufragar los honorarios de un abogado. El abuso a personas mayores y su explotación debe considerarse un delito criminal y manejarse de manera adecuada.

- *Merecemos apoyo por parte del sistema legal, aún cuando no podamos pagar abogados.*
- *Merecemos seguridad contra el abuso y la explotación.*

Otra forma de explotación la constituye la discriminación por edad en el trabajo. Se ha logrado un avance importante al aprobarse la Age Discrimination in Employment Act (Ley de Discriminación por Edad en el Empleo), que prohibió la jubilación obligatoria en la mayoría de las profesiones. Sin embargo, la ADEA no cubre que las víctimas de

discriminación por edad recuperen compensaciones por este concepto ni por daños sujetos a castigo. A diferencia de otra legislación sobre discriminación, la ADEA carece de estipulaciones que constituirían elementos disuasorios de la discriminación por edad. Más aún, hay que prestarle mucho mayor atención a las formas sutiles de discriminación por edad que persisten en los sitios de trabajo. Muchos empleados mayores tienen desventajas en su trabajo porque se les han negado oportunidades de adiestramiento, promociones o acceso a los beneficios. En última instancia, la efectividad de la ADEA depende de la capacidad de respuesta de la Equal Employment Opportunity Commission, (Comisión de Igualdad de Oportunidades de Empleo). Esta instancia cubre la tarea de monitorear y hacer que se cumpla la ley federal de discriminación en el empleo.

- *Merecemos mayor protección de la discriminación en los lugares de trabajo.*

Modo de que los adultos mayores sigan trabajando

Los empleadores deben apoyar oportunidades para que los individuos de mayor edad trabajen, ofreciendo puestos con horario flexible o medio tiempo. El trabajo a distancia o el trabajo compartido pueden hacer factible emplear a individuos mayores que quieren mantener un equilibrio entre trabajo y vida. Hay muchos que prefieren el plan de trabajar dos años. Los trabajadores no se benefician en general de una jubilación temprana, dado que reduce su seguridad social y/o sus pagos de pensión para el resto de la vida. Además, seguir teniendo empleo después de los 65 conlleva interacción social, sentido de propósito y estímulo mental. Las empresas que conservan a sus trabajadores mayores más que beneficiarias son beneficiadas, puesto que se ha demostrado que dichos empleados son más cuidadosos y presentan tasas más bajas de lesiones dentro del trabajo. Se informa también de un nivel más alto de ánimo y de lealtad hacia sus empleadores. Los trabajos de presentación ante el público, como cajeros o agentes de servicio, suelen dársele a los adolescentes, en tanto que los trabajadores mayores están en general más preparados para pensar con independencia y analizar adecuadamente las condiciones de una situación compleja.[\[16\]](#)

Se ha comprobado que los trabajadores de edad avanzada muestran buenas tasas de asistencia y baja rotación. Lo anterior significa ahorros importantes para las compañías que los emplean. Los economistas laborales han estimado lo alto que resulta el costo para una compañía de que un empleado deje su puesto y haya que contratar y entrenar a otro (el costo asciende a entre 2000 y 3000 dólares por empleado). Las grandes empresas, con tasas bajas de rotación, pueden ahorrarse sumas de millones de dólares. Hasta el año 2005, las compañías que deseaban contratar y/o conservar empleados mayores eran entre otras Home Depot, Walgreens, MetLife y Pitney Bowes.[\[17\]](#)

Los empleados jóvenes no deben temerle a que permanezcan los trabajadores mayores. Según Kenneth A. Knapp, del Centro de Longevidad Internacional de la Ciudad de Nueva York, existe la idea equivocada de que si los trabajadores de más edad

permanecen en la fuerza de trabajo impedirán que la gente joven trabaje. Sin embargo, Knapp afirmó que emplear más gente mayor resulta positivo en todos aspectos. Un mayor número de empleados conduce a un mayor crecimiento económico, que en última instancia hace que haya más trabajo.

- *Merecemos planes flexibles de trabajo en ambientes laborales sin discriminación.*

Cuestiones especiales para las mujeres

Cerca de 72 por ciento de las mujeres de 50 forman parte de la fuerza laboral; por lo que la desigualdad en el salario constituye un punto sobresaliente para las mujeres mayores. Hasta 2008, las mujeres con trabajos de tiempo completo tenían un salario medio semanal veinte por ciento menor que el de sus contrapartes masculinas. Las mujeres que trabajan muchas veces son las únicas proveedoras de la familia, a pesar de la tendencia a concentrarlas en ocupaciones de salario bajo. Las mujeres constituyen más de dos terceras partes de la fuerza de trabajo de medio tiempo, con lo cual tienen menos seguridad en el trabajo y mucho menos beneficios que les otorguen sus empleadores. Incluso, muchas empleadas con salarios bajos se contratan por medio tiempo, como emergentes o como trabajadoras temporales. En estos esquemas, los puestos de salario bajo carecen de seguridad de empleo, pago de marcha, licencia por enfermedad y únicamente cuentan con protección legal limitada.[\[18\]](#)

Las mujeres jubiladas tienen necesidades diferentes a las de los hombres jubilados. Por principio, las mujeres viven más que los hombres. El número de mujeres rebasa al de hombres en las casas de reposo, y aproximadamente tres de cada cuatro individuos de más de 85 años son mujeres. Las mujeres necesitan fondos de retiro de mayor duración que los hombres pero, comparadas con ellos, la mayoría ha ganado menos y pasado menos años dentro de la fuerza de trabajo.

Nuestro programa actual de seguridad social incluye ajustes a disparidades en los salarios, lo cual no consideran los programas privados de seguridad social. Lo más probable es que las cuentas privadas de ahorro así como las inversiones no logren que las mujeres, los trabajadores con bajo salario, o los desempleados cuenten con un fondo de ahorro adecuado para la jubilación.

- *Las mujeres que desempeñan el mismo trabajo merecen el mismo salario.*
- *Las mujeres merecen un programa gubernamental de seguridad social que no las penalice de manera desproporcionada, como sucede con el sistema privado.*

Complicaciones sociales y psicológicas

Muchas de las complicaciones que se relacionan con la vejez son psicológicas. En tanto

que una gran proporción de personas mayores es más feliz mientras envejece, las tasas de suicidio, depresión y abuso de sustancias dentro de una porción de los adultos mayores exceden con mucho a la apreciación pública. La tasa de suicidio en individuos de más de 80 años rebasa a la de suicidio en adolescentes. Sin embargo, según el National Council on Aging (Consejo Nacional del Envejecimiento) la inversión del Estado en programas comunitarios se ha reducido a causa de la actual recesión, por lo que se ha cancelado en promedio un 10 por ciento de los servicios a los adultos mayores. En tanto que la Ley para los

Norteamericanos Mayores incluye estipulaciones de programas durante toda la vida como Meals on Wheels (Comidas sobre Ruedas), muchos estados tienen enormes listas de espera y no pueden llevar a cabo los programas adecuadamente, con lo que se confina al aislamiento a muchos adultos mayores.

En 1965, el Congreso promulgó la Ley de Norteamericanos Mayores, que volvió a autorizarse y se modificó en 2006. La legislación apoya la salud y la independencia de los ciudadanos mayores por medio de programas comunitarios, entre los que se incluye Meals on Wheels, programas de participación cívica, centros para adultos mayores, servicios de transporte, apoyo para los cuidadores de la familia, promoción de la salud, prevención de enfermedades y servicio de entrenamiento para empleo de trabajadores maduros. Estos programas bien concebidos pueden ofrecer una gran eficiencia, pero los ciudadanos necesitan vigilar que se les asignen los fondos adecuados y que se ejerzan. Cerca de 80 por ciento de los estados informan de listas de espera para mandar alimentos a casa y más de 50 por ciento tiene listas de espera para cuidados personales, servicios domésticos y cuidados de descanso. Es importante señalar que los dólares que se gastan en los programas de OAA le ahorran dinero a los contribuyentes a largo plazo, puesto que posponen el ingreso prematuro a las residencias de descanso y reducen los gastos de Medicare, dado que evitan la desnutrición y controlan condiciones de salud crónica.[\[19\]](#)

Los nexos significativos entre la comunidad propician la buena salud. Un gran ejemplo de un programa efectivo enfocado en la comunidad es el Blue Zones Vitality Project (Proyecto de Vitalidad de las Zonas Azules) de AARP. La United Health Foundation (Fundación de Salud Unida) de la ciudad de Alber Lea, Minnesota, llevó a cabo una iniciativa inspirada en el libro de Dan Buettner *The Blue Zone: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest* (*La zona azul: Lecciones para vivir más de las personas que más han vivido*). Los ciudadanos mayores que participaron en el programa organizaron caminatas en grupo, voluntariado con los jóvenes, asistieron a días de campo en la zona, consumieron comidas nutritivas, aumentaron sus círculos sociales y tomaron parte en “talleres de propósito”. La iniciativa incluyó mediciones antes y después del bienestar total de los respondentes. Con base en los parámetros de “Vitality Compass”, un instrumento en línea que ofrece estimaciones de la expectativa de vida con base en hábitos de alimentación, hábitos de sueño, niveles de estrés y actividad diaria, los participantes del proyecto elevaron su expectativa de vida en tres años.[\[20\]](#)

- *Merecemos programas de alcance social que abatan el aislamiento social y aumenten la salud pública en todas las comunidades.*
- *Merecemos menos tiempo de espera para los programas de servicio social.*

Medicare no lo cubre todo

Es necesario que todos entiendan lo que cubre Medicare y lo que no. En Estados Unidos los beneficios de esta instancia se separan en cuatro categorías. La Parte A incluye cobertura de hospital, que implica cuidados al paciente interno, medicamentos del paciente interno, cuidados de salud limitados en casa y estancia en instalaciones de enfermería especializadas. No se cubren más de 150 días como paciente interno, ni las estancias de más de cien días en instalaciones de enfermería especializadas. La Parte B incluye servicio médico, algunos servicios de salud en casa no relacionados con una hospitalización previa y servicios como paciente externo. La Parte C cubre planes privados de salud contratados con Medicare. La Parte D cubre los medicamentos que se le receten al paciente externo. Medicare no paga casas de retiro a largo plazo después de 100 días, y establece un límite de 190 días, una vez en la vida, de estancia en un hospital psiquiátrico. Los estudios indican que en general Medicare cubre 50 por ciento de los costos de salud, que los planes complementarios cubren otro 25 por ciento y que 25 por ciento queda sin cobertura.[\[21\]](#)

- *Merecemos cobertura de cuidados a largo plazo en casas de retiro.*
- *Merecemos extensiones a la cobertura de estancia en los hospitales, incluso en los hospitales psiquiátricos.*

Aislamiento

El aislamiento le causa un gran deterioro a los ciudadanos mayores con problemas crónicos de salud. La gente mayor con frecuencia presenta problemas para comunicarse con los médicos y para moverse en los sistemas fragmentados de cuidados a la salud. Lo anterior empeora si el individuo tiene dificultades para llegar manejando a su cita, para salir a la farmacia o para controlar sus medicamentos. Hay muchas personas mayores a las que simplemente les resulta imposible seguir por sí mismas las instrucciones de sus cuidados de salud y necesitan cuidado paliativo.

En el Capítulo 18 escribí sobre el cuidado paliativo y sus beneficios. Por desgracia, el cuidado paliativo no se ha integrado de manera uniforme a los presupuestos de Medicare en los Estados Unidos. Según la National Hospice and Palliative Care Organization (Organización Nacional de Asilos y Cuidado Paliativo) existe cuidado paliativo de grado A en Vermont, Montana y Nueva Hampshire. En cambio, el grado F

aparece en Oklahoma, Alabama y Mississippi.[22] Es inquietante que por ubicación pueda haber tan grandes diferencias para acceder a los cuidados adecuados.

Los defensores del cuidado paliativo apoyan el servicio de envío de compras en una sola sesión. Las “casas” médicas incluyen consultorios con equipo multidisciplinario que atiende a pacientes mayores. En términos ideales, estos equipos permiten la colaboración entre médicos, enfermeras, psiquiatras, trabajadoras sociales, terapeutas físicos y ocupacionales y otros profesionales. Para lograr que los individuos permanezcan en casa y reducir los costos que conllevan los cuidados a largo plazo, requerimos políticas que exijan que Medicare cubra el cuidado paliativo y que se cuente con él en todas las comunidades.

- *Merecemos una cobertura extensa de cuidado paliativo.*
- *El acceso al cuidado paliativo de calidad debe ser universal.*

Crisis entre casa de retiro y cuidados

Según el Dr. Robert Butler, autor de *The Longevity Revolution: The Benefits and Challenges of Living a Long Life (La revolución de la longevidad: Los beneficios y los retos de vivir una vida prolongada)*, nuestro país enfrenta una crisis de casas de retiro y cuidados. Los empleados de las instalaciones de cuidados a largo plazo carecen de un buen entrenamiento y de un buen salario, con frecuencia abandonan el empleo por falta de aprecio de su desempeño y/o falta de oportunidades de desarrollo. Quienes trabajan proporcionando cuidados no siempre requieren certificación, y a muchos se les paga ocho dólares por hora, sin prestaciones de salud. Sólo una de cada diez casas de retiro cumple con los estándares federales básicos de los Estados Unidos. No se puede ni se debe subestimar este problema. Constituye nada menos que una muestra de edadismo el que 1.5 millones de personas se encuentren en casas de retiro, de las cuales sólo diez por ciento cumple con los estándares federales.

Las casas de retiro requieren personal con adiestramiento, salarios adecuados y reconocimiento a su ardua labor. Los cuidadores necesitan oportunidades de aumento, educación continua y desarrollo en su carrera. En vista de este problema, el Centro Internacional de Longevidad subvenciona a los cuidadores para que tomen clases en 24 escuelas superiores públicas en múltiples ubicaciones geográficas, para darles oportunidad de que asciendan en el campo de cuidados al paciente. El objetivo de este programa es darle oportunidad a los cuidadores, muchos de ellos con un gran corazón y sin derechos, de ascender en su carrera para que cuenten con mayor seguridad y dignidad. Una gran cantidad ni siquiera recibe el salario mínimo.

- *Merecemos cuidadores bien pagados y bien entrenados.*
- *Merecemos instalaciones de cuidados a largo plazo que cumplan con los requisitos*

federales.

Oportunidades perdidas en la investigación

Estamos perdiendo terreno en la investigación científica y el adiestramiento médico. El Dr. Robert Butler declaró que aunque Estados Unidos suele ir a la vanguardia de la investigación médica y científica, actualmente se encuentra por debajo de otros países en términos de producto interno bruto dedicado a la ciencia. En los últimos años se ha recortado en un 13 por ciento el presupuesto para investigación científica. Lo anterior limita las posibilidades de los científicos de obtener becas, por lo que muchos jóvenes destacados que obtuvieron su doctorado en los Estados Unidos empiezan a regresar a sus países de origen.

- *Merecemos ver que los programas de investigación de vanguardia mundial sobre envejecimiento se lleven a cabo en los Estados Unidos.*

Además, el adiestramiento médico geriátrico en el país es inadecuado. Sólo algunas de nuestras 150 escuelas de medicina cuentan con programas específicos de geriatría. En ocasiones se les ofrecen materias optativas a los estudiantes de medicina que cubren las necesidades de los pacientes mayores, pero el porcentaje de inscripción a estos cursos es bajo. Resulta todavía más grave que en las pruebas de fármacos clínicos pocas veces se incluye a los pacientes de edad avanzada; la FDA (por sus siglas en inglés) no indica que las personas mayores participen en pruebas clínicas de fármacos, a pesar de que este grupo de edad consume 40 por ciento de los medicamentos disponibles.

- *Merecemos que existan programas sólidos de medicina geriátrica en todas las escuelas médicas del país.*
- *Merecemos participar en los ensayos clínicos de medicamentos.*

La investigación sobre envejecimiento rebasa las disciplinas de la biología y la medicina. La Dra. Laura Carstensen, directora fundadora del Centro de Longevidad de Stanford, considera que el progreso en el terreno de calidad de vida requiere esfuerzos interdisciplinarios. Los científicos sociales deben seguir examinando los factores que contribuyen a la salud en edades avanzadas, en tanto que es necesario que los psicólogos diseñen campañas de cambio social. Los urbanistas deben evaluar los elementos necesarios para ayudar a que la gente mayor lleve una vida cotidiana activa, con menos tiempo sedentario. Se trata de metas muy ambiciosas, pero no imposibles. Todos los sectores de la sociedad requieren una visión más amplia del bienestar a lo largo de la vida. Para que la “ciencia de la longevidad” dé un gran paso adelante es importante que muchos académicos y profesionales dejen de enfocarse en la enfermedad, condición que hasta hoy ha definido la vejez.

- *Merecemos más investigación sobre condiciones saludables durante toda la vida.*

¡La revolución!

Algunos pensarán que pedimos demasiado. Tal vez, pero eso es lo que hacen quienes encabezan una revolución. Al avanzar hacia una productividad y una vitalidad sin precedente a lo largo de toda la vida, no contamos con tiempo para subestimar nuestras demandas. La revolución de la longevidad necesita despertar conciencia pública para que se reconozcan nuestras contribuciones, de manera que recibamos apoyo razonable. En última instancia, el envejecimiento es una experiencia universal que debe unir nuestros intereses y esfuerzos.

Entremos en acción (de manera individual y conjunta) para derrotar el edadismo y la apatía.

CAPÍTULO 20

Enfrentar la mortalidad

La vida se vuelve insípida sin tener siempre presente el sentido de la muerte. Sería como vivir de clara de huevo.

MURIEL SPARK

No sabemos dónde nos espera la muerte, vale más que la esperemos en todas partes. Practicar la muerte es practicar la libertad. El hombre que aprende cómo morir desaprende cómo ser esclavo.

MICHEL DE MONTAIGNE

MUY BIEN, EL TEMA LES PARECE MORBOSO Y PREFIEREN SALTARSE este capítulo. Tómense nada más un minuto para imaginar lo que sería vivir por siempre. La vida carecería de perfil y de significado. Lo que le da sentido a las cosas es la atención de su opuesto: el silencio no significa nada sin sonido; la luz no significa nada sin oscuridad; incluso la gentileza sin maldad o la felicidad sin tristeza se tornan mundanas. Cuando terminamos de hacer todo lo que queríamos y todo lo que necesitábamos, ¿qué sigue? ¿Continuar adelante haciendo lo mismo? Lo mismo, lo mismo. No habría intereses urgentes ni incentivos. Cuando el tiempo no marca límites, todo momento pierde supreciado valor.

Nuestro ensayo no se limita solamente a la vejez (que he ensayado durante más de veinte años) también he ensayado para mi muerte. Habrá quien lo considere dantesco, por lo menos al principio. En la década de 1970 llegó a visitarme en Santa Bárbara el cantante Michael Jackson. Le señalé un punto al borde de un acantilado que dominaba el Océano Pacífico donde pensé que me gustaría que me enterraran. Me sorprendió que invadido de pánico exclamara: “¡No, no!” Le resultaba incomprensible y aterrador que yo aceptara mi propia muerte con tanta naturalidad. Tal vez fue una bendición que él partiera de esa manera. No me lo puedo imaginar viviendo su vejez en paz.



Con mi hijo, mi hija y mi madrastra, Shirlee Fonda, en la develación de la estampilla de Henry Fonda.
CORTESÍA DEL SERVICIO POSTAL DE LOS ESTADOS UNIDOS

Algunas veces hago un esfuerzo para imaginare muy vieja. Me visualizo tendida en la cama, frágil y arrugada. Puedo sentir la suavidad de mi perrito (¡ay, tal vez no sea el mismo!) acurrucado bajo mi brazo. Me rodean mis hijos y mis nietos. La mayor parte de mis mejores amigas son más jóvenes que yo y también ellas están ahí (entrando y saliendo según lo permite su rutina). Sé que lo que más deseo es ver amor en su rostro. Sé que tendré que vivir entre hoy y ese momento de un modo en el que merezca ese amor. Sé que para poder reconocer su amor y corresponderlo necesito mantener mi mente alerta. Sé que cuando me esté muriendo quiero intentar comunicarles mi amor, junto con el sentido de lo adecuado de la muerte como parte normal de la vida. Mi amiga Joan Halifax, sacerdotisa zen que trabaja con moribundos, escribió: “Tenemos la intuición de que el fragmento de eternidad que llevamos dentro se libera en el momento de la muerte.”[\[1\]](#)

Joan también me contó que cuando a su padre le quedaban dos días de vida se le acercó una enfermera y le preguntó:

—¿Cómo se siente, Sr. Halifax?

—¡Todo! —le respondió.

Justo antes de mi muerte quisiera ser capaz de decir: *Siento todo, la interconexión pura y la interdependencia entre todos nosotros*. Sé que para que eso suceda necesito aprender a abrir mi corazón, llenarlo de amor y de aceptación, lo cual no se logra tan fácilmente. Hay que trabajar.

Reconozco mi tendencia a planear todo de acuerdo con mi visión personal, y sé que no debo aferrarme obsesivamente a esta descripción de la muerte, pues esas cosas no suelen suceder como las imaginamos. Sin embargo, mi conciencia al respecto contribuye

para que viva cada día con mayor plenitud.

Mientras escribía este libro hice una película en Francia, en francés, ¡la primera en francés después de 40 años! (a propósito del funcionamiento perfecto del cerebro y de la activación de mis funciones cognitivas de orden superior). Uno de los factores que me inclinó a hacer la película fue la manera en que mi personaje se enfrenta a una muerte inminente por cáncer en el colon. Arma una hermosa pérgola cubierta de parras, bajo la cual desea que la sepulten. Planta flores y proyecta colocar una banca junto a su tumba. “Quiero seguir recibiendo invitados —le dice a una amiga—, además de que las lápidas en fila no son lo mío.”

Hay una escena que me encanta donde le dice al encargado de la funeraria que no le gustan los clásicos féretros cafés y negros, que quisiera que el suyo fuera rosa. “Muerte sólo hay una —le dice al funerario—, y me encanta la idea de sorprender a mis invitados el día de mi entierro.”

La verdad es que nadie sabe el tipo de muerte que le tocará ni cuándo suceda. Lo único que sabemos es que todos llegaremos a un fin. Puede ser instantáneo o prolongado y doloroso. Tal vez yo no pueda comunicar nada cuando llegue el final. Pero estoy aprendiendo sobre la creciente práctica del cuidado paliativo y sobre las personas maravillosas como Joan Halifax que están adiestradas para acompañar a los moribundos y darles consuelo a ellos y a su familia. Quisiera conocer a alguien como ella que esté presente a mi lado, junto con mis seres queridos, cuando llegue el momento.

Ya he hablado con mis hijos sobre lo que quiero que hagan con mi cuerpo cuando muera. Espero que mi deceso no se dé en un hospital, aunque en los Estados Unidos así es en 80 por ciento de los casos. Si llego de ese modo al final, quiero que mis hijos sustituyan a las enfermeras, que tomen mi cuerpo, lo limpien, lo envuelvan en un sudario y me depositen en un foso que cubran de tierra en mi rancho de Nuevo México. Tan sencillo como eso. Quiero que me reciclen, sobre todo desde que leí en algún lado que los cementerios de los Estados Unidos infiltran al suelo anualmente 3,130,533 litros de fluido de embalsamamiento (formaldehído, metanol y etanol) y que la cremación lanza al aire emisiones de dioxinas, ácido muriático, anhídrido sulfuroso y dióxido de carbono. [2] He tratado de que mi vida no sea una carga para el planeta. ¿Por qué no morir del mismo modo? Les he dicho a mis hijos que quiero una lápida sencilla, aunque quisiera que mis hijos y mis nietos puedan recargar ahí su cabeza. Me gustan las tumbas y las lápidas, siempre me han gustado. Son la presencia tangible del ámbito espiritual. Lamento que mi papá fuera cremado y que nunca se le sepultara. Si hubiera una lápida donde pudiera sentarme y tocarla sería más fácil sentir que estoy a su lado.

Me alegra pensar en todo esto aunque, si me va bien, ¡faltan todavía 20 o 30 años para que suceda! Por ahora me siento agradecida de poder manejar el todoterreno para recorrer mi rancho en Nuevo México con Malcolm, mi nieto, que al escribir esto tiene once años. Le explico lo que estoy haciendo en el rancho como protectora responsable del terreno. Le digo porqué estoy talando tantos árboles en mi propiedad. Lo hago porque la cantidad de árboles se volvió excesiva desde que controlamos los incendios del bosque, que creció tanto que ya no cuenta con suficiente agua e invadió la pradera,

privando a los animales salvajes del pasto y las plantas necesarias, mientras que los escarabajos descortezadores convierten el paisaje en un páramo amarillento. Le explico que dejamos la viruta de madera en el suelo para que lo recubra y retenga agua y le muestro que en la naturaleza hay cosas que deben morir para que nazcan otras nuevas. Le pido que preste atención porque tal vez un día esa tierra sea responsabilidad suya y de sus hijos. Espero inculcarle a su temprana edad el sentido finito de las cosas y lo valioso del tiempo.

Letty Pogrebin escribió en su libro *Getting Over Getting Older (Superar envejecer)*: “Le enseñamos a nuestros hijos a decir la hora pero no qué decirle a las horas.”^[3] Quiero enseñarle a Malcolm y a Viva que algún día todo terminará y que todo día, toda hora y todo momento son importantes.

Mi padre murió en 1982, tres minutos antes de que yo llegara al hospital Cedars Sinai en Los Ángeles. Cuando entré a su cuarto vi que se había ido, pero sentí un impulso desesperado de sentarme a su lado, tocarlo, experimentar el final y tratar de asir lo que quedaba después de la partida de su espíritu. Las enfermeras no le encontraban sentido. Insistían en que nos retiráramos para poder “limpiarlo”.

Las sociedades occidentales no nos dan elementos psicológicos para enfrentarnos a la muerte. La ven como un asunto indigno que necesita “limpieza”. Pero si nos ponemos a reflexionar, la vida existe únicamente en relación con la muerte, igual que la luz existe únicamente en relación con la oscuridad y el sonido existe únicamente en relación con el silencio. La muerte le da forma y significado a nuestra vida. La gente muy vieja lo sabe. Ninguna de las personas que rebasan los cien años, a las que he entrevistado, le temen a la muerte. Al contrario, parece que la proximidad del final le da un significado maravilloso a su vida.

Rachel Lehman, que tenía 104 años cuando conversé con ella, me dijo que con frecuencia pensaba en la muerte. “Estoy dispuesta a aceptarla y no me importa lo que suceda.”

Ben Burke, a los 101 años de edad, me dijo: “Bueno, no podemos evitar pensar a veces en la muerte. Pero creo que estoy tan ocupado, tan metido en mis diversas actividades que lo voy dejando en la hornilla de atrás. Aunque por otro lado digo: *Bueno, nada mejor a que suceda cuando esté rascando mi banjo y me vaya hacia el atardecer* haciendo lo que me gusta.”

No todas las sociedades rechazan tanto la muerte como la nuestra. Todas las culturas autóctonas, preindustriales, precapitalistas no sólo veneraban a los ancianos, sino que cultivaban conscientemente una visión de la muerte como afirmación de la vida. En Vietnam sepultan los huesos de los fallecidos en el campo, para que fertilicen el arroz que alimenta a las familias de los desaparecidos. De esa manera, según sus creencias, hay una continuidad física y espiritual y los niños heredan la fortaleza de sus ancestros.

En México se ve la muerte por todos lados como parte de la vida cotidiana. En las tiendas de artesanías hay esqueletos miniatura que bailan y tocan instrumentos, y figuras de dulce en forma de esqueleto. El primero de noviembre, Día de los muertos, las familias llevan bebidas, tortillas y guisos a las tumbas de sus seres queridos y cantan

para recordar y celebrar. Todas estas costumbres demuestran que parte de la vida es el ensayo para la vejez y la muerte dándoles la bienvenida con los brazos abiertos, con sentido del humor y respeto.

Podemos optar por hundirnos bajo los años, con negación, resistencia y protestas y privarnos así de los frutos de la integridad. O liberarnos para llevar una vida plena y brillante optando por *crecer* con los años, aceptándolos, soltándolos, abrazando con humildad el vacío que llegará.

La muerte es un hecho democrático e inevitable para todos. En mi opinión, existe algo peor que la muerte y es nunca haber vivido con plenitud.

PARTE CINCO

LA ESPIRAL *de* TRANSFORMARSE



CAPÍTULO 21

El ejercicio interior

Practiqué la meditación para darle a mi vida una columna vertebral que sustentara mi corazón y un mirador desde donde pudiera ver más allá de lo que pensaba que sabía.

JOAN HALIFAX, SACERDOTISA ZEN

El verdadero viaje del descubrimiento no consiste en buscar nuevos panoramas, sino en tener una nueva mirada.

MARCEL PROUST

EL VIDEO DE EJERCICIO DE JANE FONDA CONSTITUYÓ UN FENÓMENO en la década de 1970. Fue el lanzamiento de la industria del video junto con la aceptación de los músculos femeninos. Pero hoy en día, aunque me mantengo lo mejor que puedo fuerte, flexible y en forma aeróbica, cada vez me vuelco más hacia el ejercicio *interior*. Este capítulo se trata de cómo llegué ahí. Pero existen muchos caminos hacia los territorios que se encuentran adentro. Varias veces, de joven cuando me sentía perdida, la emprendía al fin del mundo con la esperanza de “encontrarme a mí misma”. El instinto tiene sus bases. Según cuenta la mitología, el paso hacia una nueva etapa importante de la vida marca siempre que el héroe (por entonces sólo se escribía de héroes, aunque hubo muchas heroínas que los precedieron) se lance a lo desconocido, lejos de su seguridad y su familia. Joseph Campbell define esto como “el viaje del héroe”.

El problema es que yo no entendía que para dar con las respuestas que buscaba tenía que entregarme primero al perdón, para convertirme en una página en blanco. En mi desconocimiento, buscaba ambientes nuevos, pero seguía siendo la misma en persecución desesperada de una actividad o una compañía seguras (en general compañía masculina).

La vida me enseñó de los 60 en adelante que no tenía que irme “a otros lugares” en busca de respuestas. Lo que necesito es pasar tiempo sola, destinarlo a la introspección de la que hablé en el capítulo anterior, y en los últimos años he pasado semanas y a veces meses, ininterrumpidos, dedicada a mí misma. Cuando ejerzo la parte “pública” estoy sumamente ocupada y hago todo lo que se pueda cada día. Por esa razón mis conocidos piensan que así vivo siempre. Se equivocan. Tengo muchas responsabilidades y entre ellas destaca ganar dinero para el sustento de seres queridos y para financiar mis organizaciones no lucrativas, por lo cual programo con disciplina el tiempo que reservo

para mí misma.

Tengo un rancho sobre un río en Nuevo México, que es mi lugar de retiro. Llego ahí sola con mi perro Tulea y sigo una rutina. Me levanto al salir el sol; preparo el desayuno; camino o nado más o menos una hora según la estación; voy al gimnasio y levanto pesas (o hago *aerobics* si el clima no permite caminar o nadar); regreso a casa a escribir o a leer o a sentarme, casi siempre a una combinación de las tres. Varias veces a la semana me voy a pescar con mosca, por la parte zen que implica. Dos semanas antes de cumplir 70, aumenté algo nuevo: la meditación. A través de los años había intentado (con muchísimo empeño) meditar, pero jamás pude acallar la voz de mi mente, aunque sabía cuánto lo necesitaba (y todo el mundo me lo decía). No tenía motivación para lograrlo. Pero al acercarme a los 70 todas mis fibras me dijeron que había llegado el momento.

Sabía que me encontraba en transición, no estaba segura de lo que tenía que hacer, me sentía incómoda con una relación que había perdido significado para mí. En vez de viajar a un lugar lejano, decidí que el territorio nuevo que me aguardaba se encontraba dentro de mi mente, es decir, si lograba aprender a acallarla.

Varios meses antes, Jodie Evans, una amiga activista profundamente espiritual, me había invitado a un seminario de primavera en el Centro Zen Upaya. Me dijo que las ponentes serían Joan Halifax, conocida por trabajar con la muerte y los moribundos y Mary Catherine Bateson, hija de Margaret Mead y Gregory Bateson. Diez años antes el libro de Mary, *Composing a Life (Armando una vida)*, me provocó una gran impresión. Como había empezado a trabajar con ese libro, quería también oír qué decía Joan Halifax en cuanto a la muerte.

Joan resultó ser maestra zen y la abadesa de Upaya. Con el cabello cortísimo, el brillo de sus ojos y los hoyuelos de su sonrisa, irradia una presencia que hace que uno desee parecerse a ella. En un descanso del seminario me llevó a conocer el centro, que alberga un gran templo, majestuoso y sencillo, con un piso de madera brillante parecido a los que he visto en Japón. Los tatamis tejidos se alzaban del suelo unos diez centímetros, cada cual con un cojín negro, alineados contra las paredes de acabados a mano. Joan me explicó que en esa sala se llevaban a cabo varios retiros *sesshin* durante el año. A principio de diciembre me dijo que convocaban al retiro de silencio de ocho días *Rohatsu sesshin*, enfocado en la iluminación del Buda. “Ah”, pensé. “Qué expresiones tan raras, pero sucede que voy a estar sola en mi rancho, preparándome para cumplir 70.” Me empecé a emocionar.

—¿Qué es un *Rohatsu sesshin*? —pregunté, tratando de pronunciarlo bien, igual que ella con el acento en la última sílaba.

—*Sesshin* es un retiro de meditación intensa en silencio que unifica el corazón y la mente —respondió—. Tus canales se abren y adquieres claridad para experimentar tu verdadera naturaleza. *Rohatsu* significa ocho de diciembre, que es cuando, según la tradición budista japonesa, se celebra la iluminación del Buda, al mismo tiempo que se lamenta nuestra estupidez.

Se me erizó la piel. Precisamente lo que necesitaba antes de cumplir 70 era

encontrar mi propia naturaleza. Aumentarle un poco de duelo por mi estupidez personal quedaría perfecto.

—Pero soy cristiana —le dije, esperando que no fuera impedimento.

—Aquí vienen muchos cristianos —me aseguró—. El budismo no se considera una religión, es una práctica, una filosofía. Una de mis amigas cristianas me dijo que el tiempo que ha pasado aquí le ha permitido ser una mejor cristiana.

Creyente como siempre en las pruebas de fuego, ahí mismo me inscribí. Cinco meses y medio después, me encontraba sentada en esa sala, en silencio, con 60 mujeres y hombres de entre 19 y 80 años. Mis amigas no podían creer que estuviera en eso. “¿No te da miedo?” Me preguntaban. Algunas afirmaban que jamás pasarían ocho días sin hablar. Ni siquiera me imaginaba que me pudiera dar miedo, sino que estaba emocionadísima. Era una oportunidad maravillosa de darle impulso a mi práctica normal de meditación (y quizá incluso de profundizar en la conciencia). Y en cuanto a no hablar, ya sabía que me encantaría. Digna hija de mi padre.

Durante los ocho días no sólo estuvimos en silencio durante la meditación, sino también en nuestros cuartos de adobe o mientras caminábamos hacia el salón y de regreso en las mañanas y en la noche. El centro estaba envuelto en un absoluto silencio. Nos pidieron que evitáramos el contacto visual y que lleváramos las manos en la cintura al caminar. Desde luego que hice trampa, lanzando miradas furtivas a otros participantes cuando nos cruzábamos y deplorando mis juicios ocasionales: “Ese es perdedor de seguro”, pensaba. Excepto por la primera sesión de meditación, a las 5:45 a.m. y la última, a las 8.40 p.m., que mirábamos hacia el salón, el resto del tiempo lo pasábamos sentados en cojines negros mirando a la pared, con la espalda recta, las manos plegadas sobre el regazo en posición ritual (la izquierda en el hueco de la mano derecha, con los pulgares en contacto). Era entonces cuando, en mi caso, se desataban todos los demonios entre mis oídos. ¿Quién se imaginaría tantos diálogos ahí adentro? Si se trataba de mi verdadera naturaleza, necesitaba encerrarla bajo llave. Trataba de “seguir mi respiración” como nos habían indicado. Trataba de cerrar los ojos, pero me quedaba dormida. (Descubrí que puedo dormir en una perfecta posición de meditación sin que nadie se entere). Trataba de abrir los ojos un poquito, para que entrara un poco de luz a través de mis pestañas. Me ponía a contar (cuatro inhalaciones, cuatro exhalaciones) y pasaban menos de cinco segundos antes de que me asaltara un pensamiento en el que quedaba atrapada. Esto lo describió más adelante Joan como mente “pegajosa”, como las bandas insecticidas donde se pegan las moscas (todos nuestros pobres pensamientos andan volando alrededor para pegarse y enloquecernos). Lo recordaba y “lo soltaba” para regresar a la respiración, pero en unos cuantos segundos aparecía otro pensamiento y se quedaba pegado. “¿Seré aquí la única persona que está librando una guerra con su mente?”, me preguntaba. Parecía que todos dominaban la situación. Pero yo debo haber dado la misma impresión.

Cada 40 minutos sonaba un *gong* maravilloso y nos poníamos de pie, hacíamos una reverencia hacia el centro del salón, girábamos hacia la izquierda y empezábamos una meditación caminando, en una sola fila, muy lentamente, con las manos en posición

ritual a nivel de la cintura y la espalda recta. El cuadro me recordaba a los magos con su túnica negra que iban subiendo las escaleras del calabozo en *Los quinientos sombreros de Bartolomé Cubbins* de Dr. Seuss. El primer día que lo hicimos, estuve en constante peligro de chocar contra la mujer que iba adelante y recuerdo que pensaba: “Vaya perdedora. ¿Por qué se va arrastrando así? Es que ni siquiera sabe caminar.” Poco después, con la intención de cambiar del juicio a la meditación, empecé a enfocar toda mi atención en la forma en que cada uno de los pies tocaba lentamente el piso, primero el talón, luego poco a poco siguiendo la curva del arco, la puntera, los dedos, hasta que todo el pie se apoyaba plano sobre el piso de madera dura, negra como el ébano. Hasta entonces levantaba el otro pie. Antes de saberlo caminaba idéntico a la “perdedora”. La experiencia era humillante. El duelo por mi estupidez se convertía en trabajo de tiempo completo.

Salvo los cantos que precedían y cerraban las comidas, los alimentos se servían en silencio, en una ceremonia muy sencilla y de gran ritual. Los encargados entraban con grandes ollas que emanaban vapor, se dirigían a cada uno de nosotros, hacían una reverencia y se arrodillaban. Quien tocaba en turno respondía con otra reverencia inclinando la cabeza y ofrecía su tazón para que se lo llenaran. Como había tres tazones, el proceso se repetía tres veces, y en cada una se servía algo diferente. Nos habían enseñado al principio la manera exacta de colocar la cuchara de madera y los palillos chinos, cómo doblar las tres telas (mantel individual, servilleta y toalla de limpieza), limpiar los tres tazones y volver a doblar todo como estaba. La sencillez, la exactitud y el ritual de las comidas me forzó a percatarme de que, diferente a lo que pensaba, yo realmente no me encontraba “en el momento”, prestando atención con cuidado a cada movimiento, a cada ademán. Le dedicaba demasiado tiempo a ver a los demás, para juzgar si su servilleta quedaba doblada en un nudo de loto mejor que el mío. Tardé varios días en darme cuenta de que cuando realmente estaba yo en el momento, de verdad presente, por ejemplo al hacer la pequeña reverencia a los que servían, experimentaba gratitud. Pensé entonces: “Es que cada parte del ritual tiene un sentido muy profundo.”

Para el segundo día no soportaba ya el dolor de la espalda y las rodillas, y en vez de sentarme en posición parcial de loto sobre el tapete, me cambié a una silla plegable. Dije para mí misma que, después de todo, yo era mayor que la mayoría de los que estaban ahí, y que los pocos que tenían más años estaban en su silla. Aunque nunca se me ocurrió irme (de lo cual estoy orgullosa), al tercer día me preguntaba por qué había ido, qué sentido tenía sujetarme a esa tortura voluntaria. Lo que volvía posible (no, no posible sino que valiera infinitamente la pena) era la hora diaria de pláticas de *dharma* que nos daba Joan, o alguna de las tres sacerdotisas. “Dharma” se refiere a las enseñanzas del Buda, y dado que se trataba de un *sesshin* enfocado en la iluminación del Buda, las pláticas se centraban precisamente en la iluminación. Colocábamos nuestros tapetes en un semicírculo alrededor de las sacerdotisas. Ellas se sentaban en sus tapetes frente a nosotros para hablarnos, y no sólo por romper el silencio infinito resultaban tan preciadas sus palabras. Algunas veces Joan optó por un *koan*, que es un breve cuento zen

que sólo puede entenderse sin interferencia de la mente, para que el *sentimiento* pueda penetrarnos. Me acordaba de los 21 dichos o planteamientos que se le atribuyen a Jesús en el evangelio de Santo Tomás. Él decía que comprender su significado nos permitiría entrar al “Reino de los Cielos”, que yo interpreto como lograr una conciencia elevada o la eternidad.

Joan nos ayudaba a entender el significado del *koan*, enmarcándolo en general con una historia personal extraordinariamente graciosa. Nos contó de una vez en que iba a dar una conferencia en un templo importantísimo de Japón y salió del baño japonés, sin acordarse de que se tenía que quitar unos enormes zapatos rojos especiales para el baño (que llevaban al frente, escrita en *kanji*, la palabra “baño”) y así atravesó “muy reflexiva” todo el corredor hasta llegar al auditorio. Su público japonés, antes de empezar, gentilmente le hizo notar su gigantesca confusión cultural. Nos contó esta anécdota para ilustrar un verso de un antiguo maestro zen japonés: “Sale una espléndida rama del ciruelo; con el tiempo, sus escabrosas espinas florecen por todos lados.”

Para mí esta plática fue muy buena puesto que mis lecciones de humildad iban en avance. Era como si cada introspección fuera acompañada de más estupidez y de más “espinas”. Me estaban enseñando que las espinas escabrosas formaban parte del paquete de la vida.

Cada una de las pláticas que daba Joan o las demás sacerdotisas, cada historia, parecía que la hubieran elegido especialmente para ayudarme a ver por qué estaba ahí, y lo que tenía que alcanzar en mi interior. Me consoló que nos dijera que incluso a Buda le había costado trabajo acallar sus “pensamientos diabólicos”. Comentaba: “Siempre que surgía un estado mental desagradable en el Buda, en vez de rechazarlo o de juzgarse o así mismo, decía: ‘Hola, viejo amigo. Ya te conozco’, y así se desvanecía por sí solo ese estado mental. Esa estrategia es importante, es la estrategia de la no negación.”

Al sexto día descubrí que ya no tenía que contar mis respiraciones; la *respiración se explayaba*, como lo había pronosticado Joan. La estrategia de la no negación volvió mi mente menos “pegajosa” y me ayudó a lograr una nueva quietud mental donde podía permanecer algunos minutos. Luego me sentía suspendida en algo que parecía una intersección detrás de mi frente. Como flotando. Me percaté de que mi conciencia de no pensar era diferente a pensar.

Joan describe esto como la “mente no adhesiva”; igual que un espejo, refleja lo que hay, sin juicios ni apegos. No es algo que uno pueda lograr que suceda. Surge de manera espontánea. Joan usaba la metáfora del espejo y del globo rojo: cuando un globo rojo pasa frente a un espejo, el espejo refleja lo rojo. No juzga lo rojo ni hace comentarios. Únicamente lo refleja. Pero el espejo no es rojo. Es claro, quieto (como puede ser nuestra mente) y por eso puede reflejar las cosas tal como son, sin distorsionarlas con proyecciones o agitación. En otras palabras, entendí que era posible tener una experiencia de la realidad “sin filtros”.

Durante las pláticas, Joan hablaba de lo que ella nombraba “no dualidad”, pero yo no entendía el significado. Entonces, el séptimo día, mientras flotaba yo en ese vacío de quietud detrás de mi frente, las 60 personas sentadas igual que yo parecieron fundirse en

una sola fuerza energética que llenaba el salón. No fue que yo lo *pensara*, es que sucedió. Durante un momento fugaz supe que todo, *todo*, todo era integral, coherente y en flujo constante. Las lágrimas corrieron por mis mejillas. Me hicieron cosquillas. Joan había hablado de eso (de no rascarse al sentir comezón, sino más bien convertirse en la comezón). Yo me convertí en mis lágrimas. Desconocía tanta felicidad.

El último día nos reunimos en consejo. Los 60, junto con Joan y las otras sacerdotisas nos sentamos en círculo para que cada uno hablara durante unos minutos sobre el significado de esos ocho días. Supe entonces que todos se habían sentido incompetentes en el departamento de acallar a la mente. Mientras oía a los demás describir sus experiencias y el motivo que los había llevado ahí, se desvanecían todas las etiquetas de “perdedores” y lo único que quedaba era nuestra frágil, bella y compartida humanidad. La poeta Mary Lou Kownacki escribió: “¿Existe alguien a quien no podríamos amar si tan sólo conociéramos su historia?” Me abrí por completo.

Es difícil poner en palabras lo que hizo en mí y para mí esa experiencia de Upaya. Pero al regresar, recordé una carta que mi tía abuela Millicent Rogers le había escrito a su hijo Paul antes de su muerte en 1953, fue él quien me la entregó. Millicent era prima de mi madre, hija de Henry Huttleston Rogers, cofundador de Standard Oil y una mujer de estilo proverbial. A pesar de que el museo Millicent Rogers se encuentra en Taos, Nuevo México, siempre me negué a saber algo de ella porque deseaba disociarme de todo lo que tuviera relación con mi madre y porque suponía que Millicent no era más que una *socialité* extravagante. ¡Qué opinión tan equivocada! El primer párrafo de su carta me demostró que antes de su temprana muerte, a los 51 años, ella ya había logrado lo que yo tardé 70 años en empezar a entender.

Mi amor Paulie:

¿No te he contado el sentimiento que albergué hace poco? De pronto al pasar por la montaña de Taos sentí que era parte de la Tierra, y así podía sentir el sol en mi superficie y la lluvia.

Sentía las estrellas y la luna creciente, debajo de mí corrían los ríos. Y contra mí llegaban las mareas. Las aguas de la lluvia se hundían en mí. Y pensaba que si tendía las manos serían de tierra de la que crecería hierba verde. Y supe que no había razón para estar sola que uno es todo y que la muerte era tan fácil como la salida del sol y tan callada y tan natural, que ir a formar parte de la tierra no es el final sino parte de uno mismo, parte de todos los días y las noches que hemos vivido, porque al ser parte de la tierra uno nunca está solo. Y todo el miedo se alejó de mí, con una enorme quietud y una gran fuerza.

Terminé de leer la carta maravillada de no haberlo hecho sino hasta que volví de Upaya, sintiéndome abierta por completo a las palabras. Me pregunté si mi antecesora Millicent me levaba de la mano mientras yo hacía mi viaje interior. Tal vez sea ella la razón de que yo haya terminado pasando tanto tiempo en Nuevo México.

Los sabios y los que buscan la verdad dicen que todos tenemos un consejo de antepasados que nos guía desde el otro lado.

No voy a decir que esté conmigo todo el tiempo la mente no dual y no pegajosa, pero empecé a practicar la meditación y a veces, cuando alcanzo esa intersección de quietud, tiende a regresar. Noto que en mí alternar con la gente y cuando hablo en público manifiesto una energía diferente, que propicia un intercambio fácil, muchas veces a nivel del alma, incluso con extraños. La Dra. Laura Carstensen, directora fundadora del Centro de Longevidad de Stanford, me dijo que están entrenando a jóvenes estudiantes en la meditación budista sobre la muerte, que los datos que ha obtenido el personal parecen indicar que la meditación les permite a los estudiantes experimentar el “efecto de positividad” que muchos desarrollan en el Tercer acto.

En los días posteriores a Upaya me di cuenta de que me portaba más amable y cuidadosa con los demás. Los colores me parecían más brillantes, los sonidos más intensos y mi pensamiento se sentía diferente. Cambiar el pensamiento es muy difícil. Joan había dicho: “No le crean a sus pensamientos.” ¿Cómo quitarnos de encima los pensamientos? En Upaya, aprendí que bajar la velocidad del proceso de pensamiento nos permite *sentir* más allá o a mayor profundidad del proceso de pensamiento, lo que evita que seamos juguete de las concepciones. Lo que vi es que esto cambia la propia experiencia de pensamiento.



PHOTO BT JUSTIN, MARCEL LUBIN

Pero el cambio que más noté fue lo que sucedió con el tiempo. Parecía haber duplicado su volumen, y sé porqué. Se debe a que durante esos ocho días aprendí a prestarle mucha atención al ‘Ahora’. Eso me permitió ver que a nivel subjetivo el tiempo es lo que hacemos con él. Miles de veces nos han dicho o hemos creído que el tiempo se expande y lo llenamos con algo nuevo. ¿Se acuerdan de cuando eran niños y les parecía que las vacaciones de verano duraban un año porque se trataba de algo nuevo? Mi experiencia en Upaya me demostró que, incluso con lo conocido, el tiempo se expande cuando le prestamos mucha atención a la vida, detalle por detalle, momento por momento. Quizá sea este otro propósito del Tercer acto. Suponiendo que seamos capaces y que queramos reducir el ir y venir de la juventud, contamos con más tiempo para darle tiempo al tiempo.

Desde mi experiencia en Upaya he leído libros de física cuántica, conocido científicos y asistido a sus conferencias. He llegado a sentir que hay una bella intersección entre el lugar a donde nos lleva la meditación, la desaparición general de las diferencias que tienden a darse con la edad y la física nueva. Es como si, incluso antes de la muerte (con más razón si lo propiciamos), nos jalaran hacia una totalidad indefinible de energía en flujo, de donde todos surgimos y de la cual formamos parte todos. Es ahí donde se encuentran la poesía y la ciencia. El maestro budista vietnamés Thich Nhat Hanh dijo: “Los cuatro elementos del espacio viven dentro de mi cuerpo. Cuando muera, mis elementos se separarán uno del otro y volverán a los elementos maternos. No estamos separados de ningún ser ni de ninguna cosa.”

El físico David Bohm escribió: “De alguna manera, las técnicas de meditación pueden verse como medidas que toma el hombre para tratar de alcanzar lo inmensurable, es decir, un estado mental en el que deje de sentir la separación entre él mismo y el total de la realidad.” Lo mismo que las enseñanzas de Buda y de Jesús, la física cuántica no puede entenderse sólo por medio de los libros; hay que experimentarla (en el cuerpo, visceralmente). ¿Cómo se experimenta visceralmente una abstracción como el espacio, el infinito o la materia oscura? Al parecer, trascendiendo a la mente. Por ejemplo, Albert Einstein no llegó a su teoría de la relatividad sólo a partir de la lógica y la deducción. Muchos han escrito sobre el hecho de que esta teoría llegó a él cuando se encontraba en un profundo estado meditativo alfa. Yo, sin formación en el ramo, creo que es algo así: durante mucho tiempo muchos científicos asumieron el enfoque mecánico de lo que constituía el mundo material, pensando que su “sustancia por excelencia” se encontraría en el material constitutivo de los átomos, e incluso de partículas más pequeñas como los electrones, protones y neutrones, que se consideraban entidades distintas, inalterables e independientes. Einstein, con su teoría de la relatividad, puso a prueba la comprensión mecánica del mundo. Afirmó que en vez de estar constituida por partículas diferenciadas, a la realidad la constituían campos de energía no lineales, traslapados, en cambio constante. Los científicos descubrieron después que los átomos, electrones, protones y neutrones no eran en absoluto las “sustancias por excelencia” y que se encontraban en transformación continua para convertirse en una serie de partículas inestables cada vez más pequeñas que se conocen como quarks y partons. A partir de

esto, la ciencia cuántica ha declarado que todo lo que vemos o tocamos o describimos, incluyendo espacio y tiempo, no es sino una abstracción de alguna “totalidad desconocida e indefinible en movimiento que fluye constantemente”^[1] (¡incluso nosotros!). ¿Cómo se explica entonces el mundo visible, sólido y aparentemente tangible de los sentidos? Los científicos ven este mundo “manifiesto” como proyecciones o abstracciones de una realidad superior y multidimensional.

Para facilitar que entendiéramos el concepto, David Bohm usó la imagen de una corriente que fluye: “Uno ve en esta corriente un patrón siempre cambiante de vórtices, ondas, olas, salpicaduras, etcétera, que con toda claridad carecen de existencia como tales. Son más bien una abstracción del movimiento que fluye, pues surgen y se desvanecen en el proceso total de la corriente.”

De acuerdo, así es que mi “verdadera naturaleza” resulta ser una onda en el flujo cósmico. En mi edad mediana hubiera sido terriblemente incómodo aceptar esta propuesta (*¡no me digan que mi programa de ejercicios y todos esos nuevos músculos que estamos creando son puras ondas de energía, o que mis Óscares son puras abstracciones!*). Pero ahora, después de los 70, ¿por qué no? Ya no llevo el viento en la espalda, lo siento sobre el rostro. La noción de ir con la corriente resulta muy reconfortante. Mientras más pueda abrir mi “mente” con este panorama cósmico, más cómoda me sentiré cuando llegue el “final”, dejando de ser una abstracción para convertirme en lo que soy realmente: parte de la corriente de energía cósmica. Como suelen decir los budistas: “La nada es más real que cualquier cosa.”

Sin embargo, ¿por qué parece tan sólida esta computadora en la que escribo e irradia tanto calor mi perro acurrucado a mi lado?

Bohm sugiere que no lograríamos mucho en la realidad práctica de nuestra vida cotidiana, si tuviéramos una conciencia constante de la realidad multidimensional en la interacción de los campos que cambian continuamente. Por eso convertimos en verdad por excelencia la forma en que son las cosas, la ilusión de un mundo estable, fragmentado, manifiesto en átomos que lo construyen. Convertimos la abstracción en nuestra realidad. Y al reflejarse en el espejo ese viejo panorama científico de la realidad, surgió una cultura mecánica del individualismo, de ustedes y nosotros, de nosotros contra la naturaleza. ¿Qué sucedería si pudiéramos aceptar la abstracción manifiesta a la que llamamos realidad como una manera práctica de hacer las cosas (lavar la ropa, subirse al avión, enamorarse y hacer el amor con una abstracción análoga), conservando al mismo tiempo la conciencia de que a un nivel más profundo e indefinible somos uno solo, no en términos figurativos sino literales?

Quién sabe si las monjas y los monjes que se pasan la vida en oración, o los *yoguis* que viven meditando tienen por intuición una excelente idea de la realidad cósmica. Cada vez son más de ellos los que trabajan con científicos para revelar el impacto que tiene su estado de conciencia sobre el mundo “real”.

No todos tenemos que ir a un santuario y pasarnos ocho días meditando en silencio. Pero sí podemos buscar momentos de soledad y actividades que nos permitan meternos en nosotras como yoga, tai chi, revisión de la vida, trabajar en el jardín, caminar en la

naturaleza, pintar, meditar, la poesía, la oración. Estas y otras actividades contemplativas permiten que nos hagamos permeables a la sabiduría que todas poseemos, a la realidad de *interdependencia* en vez del individualismo, a lo inevitable de nuestra propia muerte paralela al flujo infinito de energía que somos también.

Quiero cerrar este capítulo citando la parte final de “Monet rehusa operarse” de Lisel Mueller, poema que cité en el Capítulo 1.

*No volveré a un universo
de objetos que no se conocen entre sí,
como si las islas no fueran los hijos perdidos
de un gran continente. El mundo
es flujo y la luz se convierte en lo que toca,
se convierte en agua, en lirios acuáticos,
por encima y por debajo del agua,
se convierte en lámparas lila y malva y
amarillas y blancas y cerúleas,
puñitos que se pasan tan rápido la luz del sol
que sólo una larguísima hebra de cabello
dentro de mi cepillo podría captarla
¡para pintar la velocidad de la luz!
Nuestras pesadas formas, las verticales,
se queman por mezclarse con el aire
y transformar nuestros huesos, la piel,
la ropa en gases. Doctor,
si pudiera usted ver
cómo toma el cielo en sus brazos a la Tierra
y la infinita expansión del corazón
que afirma al mundo como vapor azul sin fin.*

CAPÍTULO 22

Inclinación total hacia el fin

Permitió que lo dominara su convicción de que los seres humanos no nacen para siempre el día que sus madres los alumbran, sino que la vida los obliga a parirse una y otra vez.

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ, *El amor en tiempos del cólera*

LA DRA. JEAN HOUSTON, FILÓSOFA Y PSICÓLOGA, NOS CUENTA ESTA historia sobre una serie de encuentros que cambiaron su vida cuando era muy joven:

Mis padres se divorciaron cuando tenía catorce años y el dolor se apoderó de mí. Me dio por irme tarde a la escuela, corriendo por Park Avenue (huía de mi dolor). Un día me estrellé con un viejo y le saqué el aire. Le ayudé a levantarse y me dijo con acento francés:

—¿Piensas pasar el resto de tu vida corriendo así?

—Sí señor, creo que sí —le dije.

—Pues, ¡bon voyage! —me respondió.

—Bon voyage —le dije y corrí rumbo a la escuela.

Una semana después saqué a pasear a mi fox terrier, Champ, y vi que ese viejo salía de un edificio. Yo vivía en la 86, muy cerca de Park Avenue, y el viejo vivía como por la 84 y Park.

—Ah, mi amiguita la corredora, tienes un fox terrier. ¿A dónde vas? —me dijo.

—Mire señor, cuando salgo de la escuela llevo a Champ a Central Park y pienso en cosas.

—Si quieres un día voy contigo.

—Sí, claro —le dije.

—Me voy a caminar.

En ese momento él era algo. No tenía ninguna conciencia de identidad propia. Sus márgenes con el mundo eran borrosos. Tenía un larguísimo nombre francés, pero me pidió que usara sólo la primera parte, que a mis oídos de niña hablante de inglés sonó como “Sr. Tayer”. Así que lo llamaba Sr. Tayer. Fuimos a caminar muchas veces durante cerca de un año y medio, casi siempre los martes y jueves. De pronto nos tirábamos al suelo para observar a una oruga:

—¡Mira, Jean, fíjate en esta oruga! Ve sus movimientos, sus cambios, su

transformación, su metamorfosis. Jean, siente que eres una oruga. ¿Sí puedes?

—Sí, es muy fácil, Sr. Tayer—. Claro que era fácil, yo a los catorce años medía cerca de 1.80 y con mis puntos rojos en la cara, ¡me sentía como una oruga!

—¿Qué eres cuando por fin te conviertas en *papillon*, en mariposa? ¿Qué es la mariposa de Jean?

—¡No sé, Sr. Tayer!

—Sí, sí sabes, sí sabes. Yo sé que sabes. Dime, ¿en qué te vas a transformar?

—Pues creo que cuando crezca voy a ir volando por todo el mundo y a lo mejor ayudo a la gente.

—¡Ah! Bon, bon, bon —y proseguía—. ¡Ah, Jean, siente el viento! El viento fuerte que sale de Central Park. ¡Ah, Jean, huele el viento! Es el mismo que hace mucho sintió Jesucristo.

—¿Jesucristo sintió esto?

—Sí. Y Marie Antoinette, ¡ahí viene! Genghis Khan, no muy bueno. ¡Juana de Arco, Jeanne d'Arc! ¡Llénate de Jeanne d'Arc! ¡Llénate de las mareas de la historia!

Teníamos todos estos juegos maravillosos sobre la vida.

—Jean, mira las nubes, ¡es la caligrafía de Dios en el cielo!

De pronto se detenía y te miraba, te sonreía y tú le sonreías, y él sonreía y tu sonreías, y luego te miraba riéndose y se reía como si fueras la casa abarrotada que ocultaba al Santísimo. Cuando llegaba a casa le decía a mi madre:

—Mamá, volví a encontrarme a mi viejo y cuando paseamos juntos dejo de ser una niñita.

Un día, hacia el final de nuestra caminata, se detuvo de pronto, volteó a mirarme y me dijo:

—Jean, ¿cuál es para ti la pregunta más fascinante?

—Es de historia, Sr. Tayer, y también del destino. ¿Cómo podemos tomar el camino correcto en la historia para que logremos tener un destino? Mis amigas en la escuela hablan todas de la bomba H, y me pregunto si llegaré a cumplir 21 años. Sr. Tayer, usted siempre habla del futuro del hombre como si todosuviéramos futuro; quiero saber qué tenemos que hacer para dejar que llegue ese futuro.

—Necesitamos tener más espeCialistas en el espíritu que guíen a la gente a autodescubrirse —me dijo.

—¿Qué significa eso, Sr. Tayer?

Entonces me dijo (y esto es exactamente lo que me dijo por que yo tomaba notas sabiendo que me encontraba en presencia de la grandeza):

—Estamos llamados a la metamorfosis, hacia un orden mucho más elevado, pero muchas veces actuamos nada más desde una parte pequeña de nosotros mismos. Es necesario que aumentemos esa parte. Pero no pienses ni un

minuto, Jean, que estamos solos para hacerlo posible. Somos partes de un movimiento cósmico de evolución que nos inspira a unirnos con Dios. Ese es el destello de luz de todos nuestros potenciales. Esa es la gran causa que origina todos nuestros movimientos y cambios. Sin ella no hay nada más que lucha y decadencia.

—¿Y cómo se llama? No sabía nada de eso. ¿Puede algo tan grande como eso tener nombre? —le dije.

—Tienes razón —me dijo—. Es imposible darle nombre.

—Bueno, hay que tratar de ponerle un nombre, Sr. Tayer. He oído que podemos empezar a trabajar con algo cuando le ponemos nombre.

Parecía disfrutarlo y me dijo:

—Lo intentaré —y después agregó—. Es la petición del universo para que nazca lo ultrahumano. Es el surgimiento de una nueva forma de energía psíquica en la que lo más profundo del amor que llevas dentro se combina con lo más esencial del flujo de la corriente cósmica.

En realidad no entendí lo que me decía, pero asentí con sabiduría y le dije que iba a reflexionar sobre esas cosas y me dijo que él también. Un día, hacia el final de nuestra época juntos (de hecho fue el último día que lo vi) el Sr. Tayer me empezó a hablar sobre lo atractivo de convertirse, frase que luego se volvió parte de mi lenguaje. Y también sobre que nosotros los humanos formamos parte de un proceso evolutivo que nos encamina hacia algo —a lo que llamaba él “punto omega”— pleno de evolución. Me dijo que creía que la energía física y espiritual fluían siempre a partir del punto omega para darnos poder y para guiarnos a avanzar a través del amor y la iluminación. Y fue entonces cuando hice mi gran pregunta, la que debo reconocer que ha seguido presente todos los días de mi vida:

—¿Cómo cree usted que funciona todo, Sr. Tayer?

Su respuesta tiene un altar en mi corazón. Empezó diciendo:

—Je *crois* (yo creo) que el universo está en evolución. Creo que la evolución va hacia el espíritu. Creo que el espíritu alcanza su realización en un Dios personal.

—¿Y qué cree usted de sí mismo, Sr. Tayer?

—Creo que yo soy un peregrino del futuro —me dijo. Era el jueves previo al domingo de pascua de 1955. Yo le había llevado la concha de un caracol.

—¡Ah! ¡Escargot! —dijo.

Y empezó a explayarse eufórico sobre la mejor parte de una hora, sobre los espirales y la naturaleza y el arte, las conchas de caracol y las galaxias, el laberinto del piso de la catedral de Chartres (que más adelante se volvió símbolo de mi trabajo) y el Rosetón y las circunvoluciones del cerebro, el torbellino de flores y la circulación sanguínea del corazón. Todo confluía en un gran himno a la evolución espiral del espíritu y la materia:

—¡Todo es un espiral de conversión, Jean!

Después miró a lo lejos, parecía estar viendo el futuro, y me dijo:

—Jean, la gente de tu edad, hacia el final de este siglo, tomará el timón del mundo. Pero no pueden ir directamente —usó la palabra en francés *directement*—. Tienen que moverse en espirales, tocando a todas las personas, a todas las culturas, a todo tipo de conciencia. Será entonces cuando despierte lo más nuevo del campo de la mente y reconstruiremos la tierra —y luego me dijo—. Jean, sé siempre sincera contigo misma, pero dirígete siempre hacia arriba hacia una conciencia más grande y un amor más grande.

Esas fueron sus palabras y luego le dijo:

—*Au revoir*. Jean.

—*Au revoir*, Sr. Tayer, ¡nos vemos el jueves!

Y llegó el jueves y salí con Champ, y Champ lloriqueaba; parecía saber algo. Y mi viejo nunca llegó. Jueves, martes, jueves. Esperé ocho semanas y nunca regresó, porque sucede que había muerto ese domingo de 1955.

Años después, alguien me dio un libro sin pastas titulado *The Phenomenon of Man* (*El fenómeno del hombre*). Y cuando empecé a leerlo, dije: “¡Dios mío! Es mi amigo, es él... por Dios...!”, y fui con mi amiga para preguntarle si tenía la pasta del libro. Me la dio y al darle la vuelta claro que vi ahí a mi viejo. ¡Esa cara no se olvida! El Sr. Tayer era Teilhard de Chardin.

Teilhard de Chardin fue un gran filósofo francés, sacerdote jesuita y escritor prolífico. Esta bella historia sobre él constituye, para mí, un ejemplo perfecto de alguien que vive con inclinación total justo hasta el fin: juguetón, generoso, curioso, desbordando generatividad (lo que el Dr. Houston llama sus “márgenes borrosos con el mundo”) que inspiraba a la jovencita a volverse “peregrina del futuro” y a proceder con más de “una pequeña porción de sí misma”.

He empezado a sentir (un poco tarde en la vida) la alegría de ya no actuar desde una “parte pequeña” de mí misma. Mi deseo es que todas nosotras experimentemos lo mismo, y que así nos convirtamos en “peregrinas del futuro” invirtiendo nuestra vida en completarnos a nosotras mismas: desarrollar nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro corazón y nuestra alma para convertirnos en todo lo que podamos ser y usar después todo eso para algo más allá de nosotras mismas.

Nuestra generación es la primera con buena preparación para un Tercer acto vital. Como mujeres, sumamos una buena cantidad, tenemos conciencia, salud y los conocimientos que nos hacen más capaces de enfrentar cualquier reto que presente este último acto. Creo que nuestras acciones, como piedras que se lanzan sobre la superficie de un estanque, llegarán a todos los rincones de la sociedad. Al darle forma a nuestro último tercio de la vida ayudamos también a transformar la experiencia de la edad para nosotras mismas, para nuestros hombres y para nuestros hijos... con el modelo de lo que significa llevar una vida que examinamos con reflexión, con pasión y equilibrio.

APÉNDICE I

Resumen de las áreas de investigación antienvejecimiento

Dieta de calorías restringidas

En sus experimentos con ratones en UCLA hace casi 30 años, el Dr. Richard Sprott, genetista conductual, y su colega y maestro, el Dr. Roy Walford, descubrieron que podían empezarse a restringir las calorías en ratones de mediana edad, con posibilidad todavía de aumentar su expectativa de vida entre el quince y veinte por ciento. Luego, como director ejecutivo de la Fundación Médica Ellison, el Dr. Sprott habló sobre los efectos de restringir las calorías sobre la expectativa de vida en un seminario de la Age Boom Academy (Academia del Auge de la Edad) al que asistí en 2007, en el Centro Internacional de Longevidad.

Aquí tienen el único experimento que realmente cambia la expectativa de vida —dijo el Dr. Sprott—. Puede prolongar la expectativa de dos a seis veces en ratones, gusanos menores, moscas de la fruta y perros. Se llevan a cabo experimentos permanentes con un gran número de voluntarios humanos, y con primates no humanos, que en apariencia funcionan pero que todavía no han concluido. Lo que demuestra es que si se reduce la ingestión de calorías en un 45 por ciento, o a grandes rasgos con una dieta de 1250 calorías diarias (pero con una excelente nutrición previa, de manera que se genere un estado de subnutrición sin desnutrición), se puede lograr, según estos modelos experimentales, producir un aumento cercano al 40 por ciento en la expectativa de vida.

El Dr. Sprott comentó que todavía no saben si un cambio similar de dieta produciría aumentos comparables en la expectativa de vida humana.

Existen buenas razones genéticas por las que podría ser y buenas razones genéticas por las que podría no ser —señaló—. Existen ciertas razones conductuales que niegan la esperanza. Bob [Butler] y yo conocemos al más destacado practicante de esta terapia, que apostó la vida por el hecho de que funcionaría y no funcionó.

Se inició un experimento en 1989 con monos macacos, especie estrechamente relacionada con los humanos. Los macacos pueden vivir hasta 40 años, de manera que se trata de un experimento prolongado, según comentó el Dr. Sprott.

Estamos empezando a ver aumentos estadísticamente importantes en la supervivencia y la resistencia a enfermedades, así como efectos favorables en cuanto al envejecimiento del cerebro.

SIRT1 y resveratrol

En su investigación, el Dr. Sprott y sus colegas descubrieron un gen universal. Se encuentra en las plantas, las bacterias y los seres humanos; al parecer controla el proceso de envejecimiento y subyace aparentemente a muchos de los beneficios de la dieta con restricción de calorías. El gen se llama SIRT1 y se activa con una molécula llamada resveratrol, que se encuentra en la cáscara de las uvas rojas (y es uno de los constituyentes del vino tinto... pero no le den rienda suelta a sus esperanzas; tendrían que tomarse mil botellas al día para ver un cierto efecto). También contienen resveratrol las loras, los cacahuates y otras plantas, entre ellas una asiática que se llama centáurea gigante (*poligonum aviculare*[\[1\]](#)). El Dr. Sprott agregó:

Cuando los ratones ingieren esta molécula en forma pura, viven más, resultan casi inmunes a los efectos de la obesidad, no contraen diabetes, cáncer ni otras enfermedades relacionadas con la edad. Muchos de estos resultados están por replicarse en humanos. En el único experimento humano positivo, se han requerido dosis sumamente altas (entre tres y cinco gramos) de resveratrol, de una fórmula de patente, para reducir de manera importante el nivel de azúcar en la sangre.

Pero, la razón por la que hacemos esta investigación no es porque pensemos que en realidad produciría este gran aumento de la expectativa de vida humana. Lo que pensamos es que si entendiéramos por qué produce estos aumentos en la expectativa de vida de otros organismos, podríamos descubrir terapias prometedoras para tratar enfermedades metabólicas, incluso obesidad, diabetes, cáncer, Alzheimer y otras enfermedades de la vejez.

La hipótesis de los telómeros

Tal vez hayan leído sobre la hipótesis de los telómeros en cuanto al envejecimiento celular. Ya mencioné cuántas de nuestras células se dividen continuamente. Cada vez que se dividen, el extremo final de los cromosomas (que se llama telómero) se acorta, hasta que llega el momento en que ya no tiene altura para dividirse. Las células no mueren, sólo dejan de reproducirse, por razones que nadie entiende, lo cual se conoce como senescencia. Unas células que no presentan esta división con acortamiento gradual que conduce a la senescencia son las células reproductivas, que se conocen como línea germinal. Hay en estas células una enzima especial, denominada telomerasa, que interrumpe el proceso de acortamiento de los telómeros. Si depositamos la enzima telomerasa en el interior de la célula, devuelve el ADN al extremo del cromosoma, de manera que no se acorte. El resultado es inmortalidad a nivel celular. Se ve como la Fuente de la Juventud, ¿verdad? El problema es que también constituye lo que llamamos cáncer. Las células de los tumores son inmortales porque carecen del proceso de acortamiento de los telómeros.

Biomarcadores de envejecimiento

Los intereses médicos antienvjecimiento y la industria nutracéutica lanzan gran cantidad de promesas sobre enormes aumentos en la expectativa de vida y de salud, con sólo consumir los suplementos correctos: hormonas de crecimiento humano, resveratrol, o todo tipo de elíxires nuevos. Hay que ver los *spas* de longevidad que están surgiendo por todos lados. El Dr. Sprott explicó:

Le hacen a uno una serie de análisis, buscan lo que se llama biomarcadores de envejecimiento, y al final de los análisis informan que, según los biomarcadores, uno se encuentra en muy buena forma, salvo por este o aquel sistema que necesitan un pequeño ajuste (con un costo promedio de \$25 000 anuales por el resto de la vida). Lo que no dicen es que lo único que cambiará mucho es el espesor de la cartera. Todavía no tenemos conocimientos suficientes. Uno de los problemas es que las becas del Instituto Nacional de Envejecimiento duran un máximo de cuatro años, y que actualmente un científico tardaría 150 años para saber si funciona un experimento para aumentar la expectativa de vida. Los biomarcadores de envejecimiento podrían acortar todo el proceso, al mostrarnos la tasa a la cual envejece un organismo en un lapso menor a la expectativa de vida de ese organismo. Bueno, pues le he invertido una parte jugosa de mi carrera y una parte jugosa del dinero del Instituto Nacional de Envejecimiento a investigar los biomarcadores de envejecimiento, y puedo decirles que no existen.

El Dr. Sprott considera que el peligro de las promesas actuales de longevidad es sencillamente que son falsas y que alientan la creencia general de que la salud sale de un frasco; de que lo único que se necesita es tomarse una pastilla, en vez de aumentar la expectativa de vida y la expectativa de salud con una combinación de tener padres longevos y de llevar una vida adecuada y sana.

Células madre

Muchos problemas que surgen con la edad no son resultado de enfermedades o traumatismos, y es difícil distinguirlos del proceso de envejecimiento. Un ejemplo es lo que se llama sarcopenia, o pérdida de masa y fuerza muscular relacionada con la edad; su efecto es dificultarle a la persona mayor actividades de su vida cotidiana en las que participan los músculos, como levantar objetos y subir escaleras. La masa muscular disminuye en personas con bajos niveles de hormona de crecimiento, testosterona o estrógeno o con niveles elevados de cortisol, las hormonas del estrés. Thomas Rando, biólogo especialista en células madre, es subdirector del Centro de Longevidad de Stanford. Él y su equipo están aplicando aspectos científicos y tecnológicos para entender maneras de que el tejido muscular se mantenga de modo que las personas conserven su fuerza e independencia incluso en edad avanzada.

Las células madre son como bloques de construcción capaces de convertirse en cualquier tejido que se requiera (pueden convertirse en células de piel, si se aplican a

ella; o en células de músculo, si se aplican al músculo). Pero para que las células madre lleven a cabo la labor de reparar el tejido dañado, deben recibir las señales correctas del tejido dañado de su entorno. Las señales pueden provenir de las células dañadas en el tejido, de hormonas y de otros factores en la sangre, como también de células del sistema inmunológico que migran hacia la zona afectada para eliminar las células que mueren. Las células madre responden a estas señales dividiéndose muchas veces, para generar una cantidad suficiente de células que sustituya a las que se perdieron. Dado que la reparación por parte de las células madre tiene mucho menor fortaleza en animales mayores, los científicos consideran que la edad es causa de que las células madre pierdan su eficiencia. Sin embargo, el equipo del Dr. Rando en Stanford descubrió que cuando las células madre viejas se exponen a factores que existen en la sangre de animales más jóvenes, la actividad de las células madre en el tejido viejo muestra la misma fortaleza que en el tejido joven.

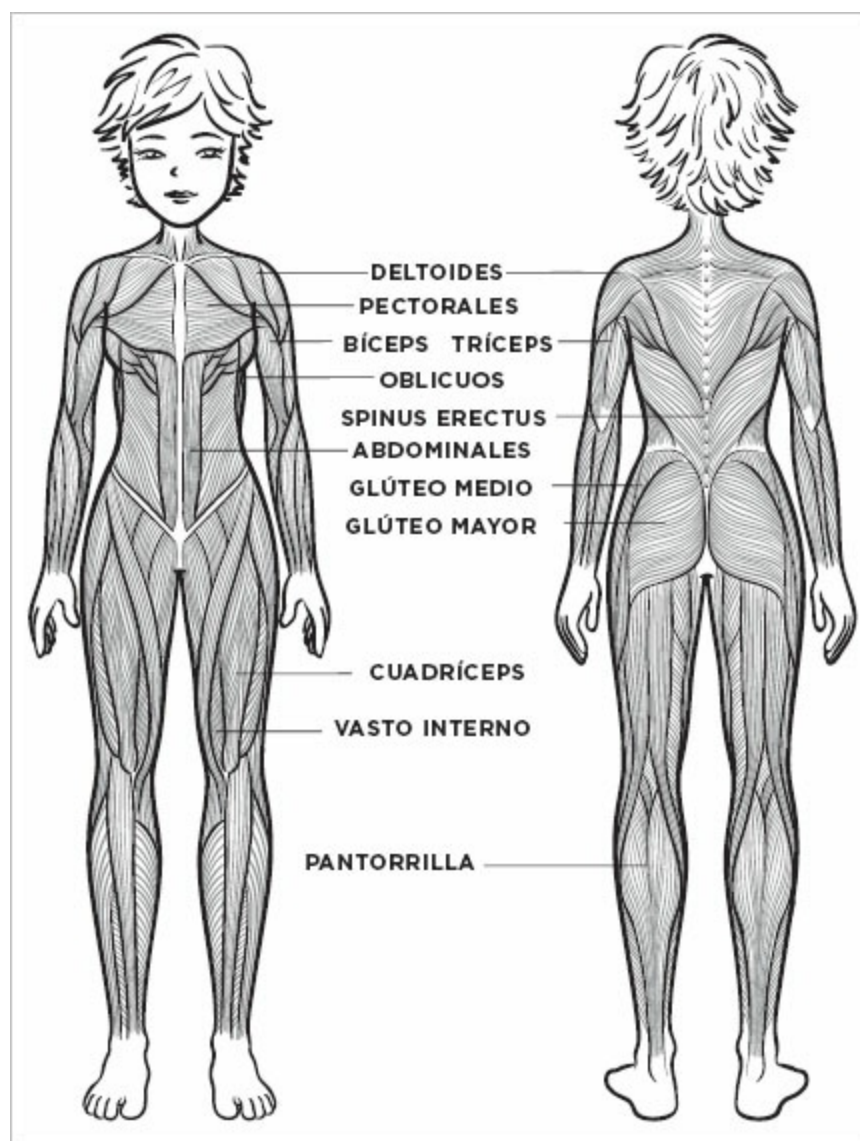
Sucede que hay sustancias en la sangre vieja que suprimen las funciones de las células madre y, si los científicos logran generar una sustancia que bloquee estos supresores, quizá sean capaces de modificar la sangre vieja para permitir que se sanen de una manera más rápida y efectiva los tejidos viejos dañados.

La ciencia del envejecimiento crece rápido, con prospectos reales. Nuevas teorías, nuevas ideas y nuevas tecnologías que pueden mejorar las funciones de gente mayor, en caso de que pueda financiarse la investigación. El Dr. Rando me explicó en detalle que los nuevos conocimientos sobre el genoma humano permiten estudiar genes afectados por los procesos biológicos continuos de la edad y ofrecer la posibilidad de realizar reparaciones genéticas de diversas maneras.

Si supiéramos qué genes se encienden o se apagan al envejecer, tal vez podríamos prescribir un producto adecuado que contenga los genes de los que se carece. O incluso podríamos llevar a cabo “ajustes genéticos” para aplicar el producto adecuado de genes que se necesitan para reparar un tejido dañado. O tal vez encontremos modos (lo cual es razonablemente posible y bastante rápido) para remplazar genes atípicos o dañados que aumentan el riesgo de que se presenten algunas enfermedades relacionadas con la edad. Sin embargo, puedo afirmar que ninguna de estas novedades producirá cambios espectaculares en la expectativa de vida de los seres humanos. Lo que cambiará, que es lo que esperamos, es la expectativa de salud de esos mismos seres humanos.

APÉNDICE II

Ejercicios de los mejores años



Necesitarán una silla fuerte sin brazos y pesas de mano. Pueden usar mancuernas, latas de comida o botellas de agua. Empiecen con pesos ligeros y, cuando adquieran mayor fuerza, aumenten el peso hasta que puedan hacer el número indicado de repeticiones y nada más. Asegúrense de leer las instrucciones de principio a fin antes de empezar cada ejercicio.

Calentamiento

Empezamos calentando los grandes grupos musculares con tres ejercicios.

- De pie, levanten primero muy alto un brazo, luego el otro. Sientan que realmente se estira el costado. Mantengan tensos los abdominales y erguida la columna vertebral.

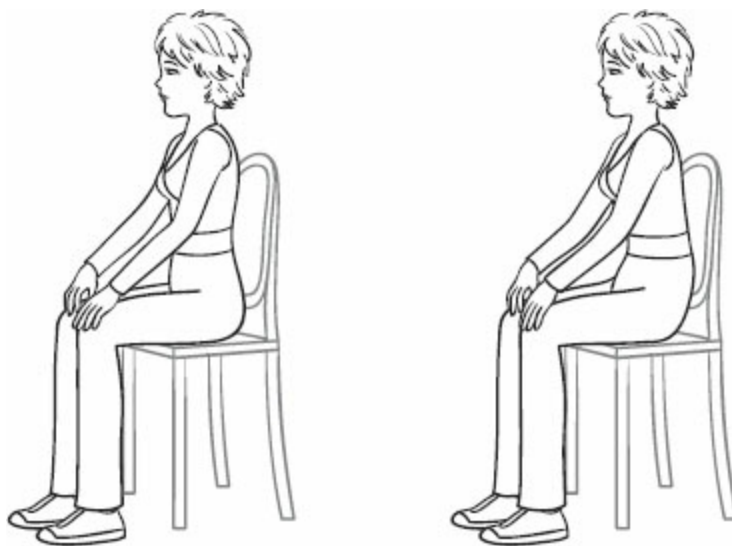


- De pie con los brazos en la cadera y los pies un poco más separados que el ancho de la cadera, doblen y estiren las rodillas hasta donde les resulte cómodo cinco veces, poniendo el peso sobre los talones. Luego, aumenten una elevación con los brazos pasando por arriba de la cabeza mientras flexionan las rodillas. Vuelvan a bajarlos al estirar las rodillas. Exhalen al flexionar, inhalen al estirar. Repitan cinco veces.
- Párense erguidas y extiendan los brazos al frente y junten luego las paletas de los hombros llevando hacia atrás los codos todo lo que puedan, mantengan horizontales los brazos a la altura de los hombros al hacer el movimiento. Respiren al hacerlo y repitan cinco veces.

Ejercicio 1. **INCLINACIONES PÉLVICAS SENTADAS**

Con esto se trabajan los músculos glúteos.

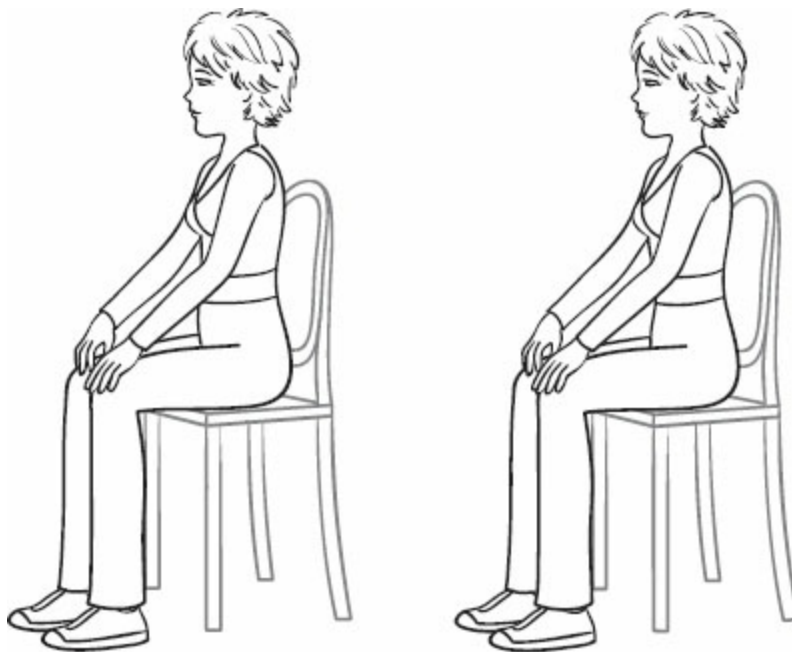
- Sentadas y erguidas, tensen los músculos abdominales como si fueran a protegerse de alguien que estuviera a punto de golpearles el estómago.
- Mantengan los hombros hacia atrás y el pecho levantado, pero sin dejar que sobresalgan las costillas.
- Balanceen ahora la pelvis hacia adelante y aprieten los músculos de los glúteos fuerte, tensando los abdominales mientras aprieten. Mantengan apretado tres segundos y luego suelten.
- Exhalen al apretar e inhalen al soltar. Repitan quince veces.



Ejercicio 2. **COMPRESIONES ABDOMINALES SENTADAS**

Abdominales fuertes que recogen el vientre y protegen la espalda.

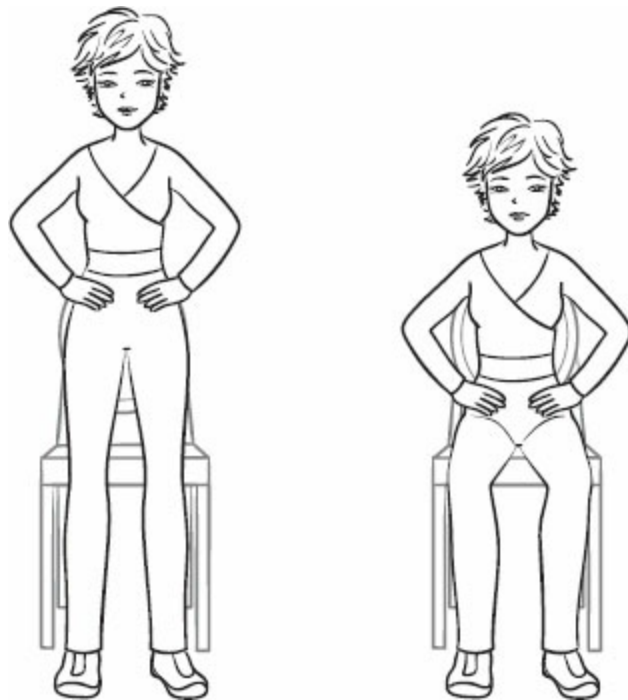
- Continúen sentadas erguidas, como en el ejercicio anterior.
- Contraigan los abdominales tensando esos músculos. Manténgalos cinco segundos y suelten.
- Exhalen al comprimir e inhalen al soltar. Repítanlo quince veces.



Ejercicio 3. SENTADILLAS SENTADAS

Se trabajan los músculos cuádriceps, al frente de los muslos.

- Párense erguidas enfrente de la silla y, con las manos en las caderas, siéntense y párense. Háganlo quince veces, exhalando al levantarse, inhalando al sentarse. Cuando adquieran fuerza, pongan las manos en la cintura.



Ejercicio 4. FLEXIÓN DE BÍCEPS SENTADAS CON ELEVACIÓN DE PIERNA

Se fortalecen los músculos del frente del muslo y del frente de la parte superior del brazo.

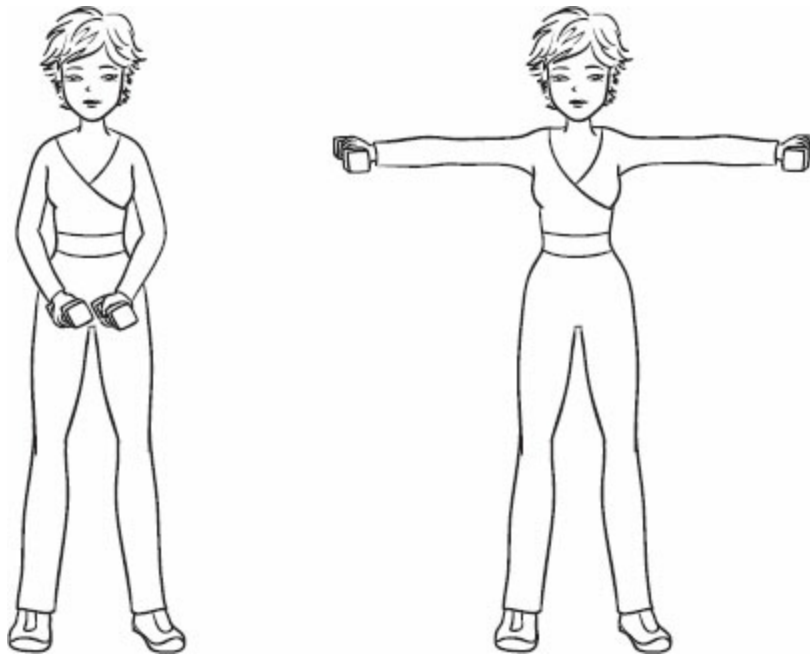
- Siéntense erguidas con los brazos colgando a los lados y con peso en ambas manos.
- Levanten la pierna derecha recta a la altura de la rodilla, manteniendo ese muslo al nivel del otro muslo y tensando los músculos del muslo y los músculos que rodean la rodilla. Mantengan esta posición con la pierna elevada dos segundos antes de bajarla.
- Al hacerlo, flexionen los brazos para subir las pesas hacia el pecho; bájenlas mientras bajan la pierna. Controlen las pesas, no las dejen caer. Exhalen al levantar e inhalen al bajar las pesas.
- Repitan con la otra pierna. Háganlo dieciséis veces. Cada pierna que se levanta cuenta como una repetición.



Ejercicio 5. ELEVACIONES LATERALES DE BRAZOS, DE PIE

Se trabajan los músculos de los hombros, los deltoides.

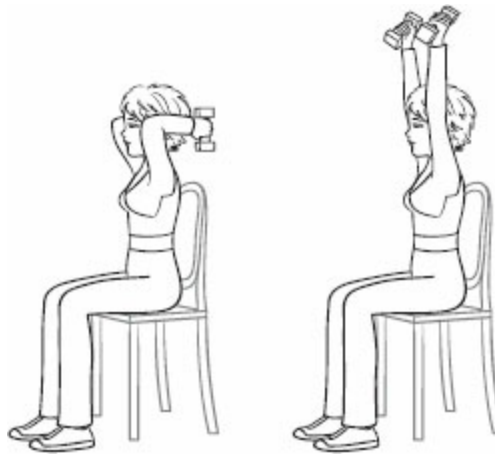
- Este ejercicio se puede hacer sentadas o paradas.
- Mantengan las pesas delante del cuerpo, con las palmas apuntando hacia abajo y los hombros muy ligeramente flexionados. Las rodillas también deben estar suavemente flexionadas
- Exhalen y levanten los brazos hacia los lados, sólo hasta la altura del hombro, ¡más alto no!
- Inhalen y bajen lentamente los brazos hacia los lados. Repitan quince veces.



Ejercicio 6. LEVANTAMIENTOS DE TRÍCEPS SENTADAS

Se trabajan los músculos tríceps, de la parte posterior de los brazos.

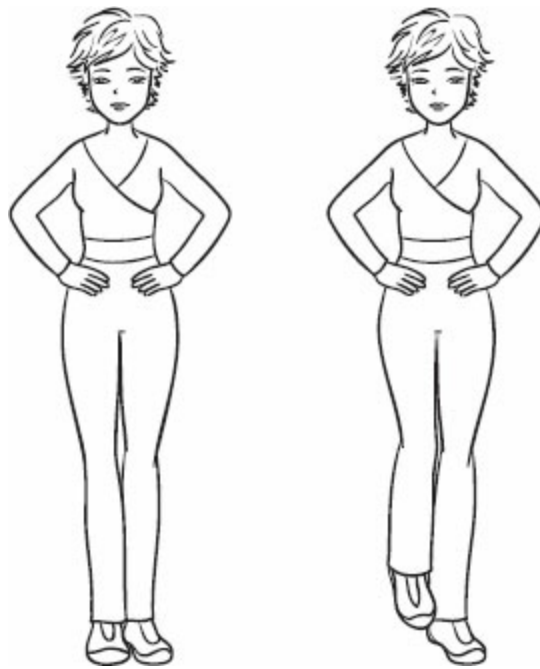
- Sentadas erguidas en la silla, sin dejar que la espalda toque el respaldo de la silla, sostengan las pesas con las palmas hacia adentro.
- Levanten los brazos a que queden extendidos por encima de los oídos. No encorven los hombros al hacer el movimiento.
- Mantengan la espalda erguida, el vientre tenso y los hombros hacia atrás.
- Flexionen ahora los codos de manera que el antebrazo se mueva lentamente hacia atrás y hacia abajo.
- *No* dejen que la espalda se arquee al hacerlo y *no* dejen caer las pesas. Mantengan control sobre el movimiento, para que no se golpeen con las pesas.
- Luego las pesas hacia atrás, de modo que los brazos vuelvan a quedar rectos sobre la cabeza. Repitan quince veces.



Ejercicio 7. EQUILIBRIO EN UNA PIERNA

Mantener y mejorar el equilibrio es básico al envejecer. ¡Cada 35 minutos muere una persona mayor a consecuencia de una caída!

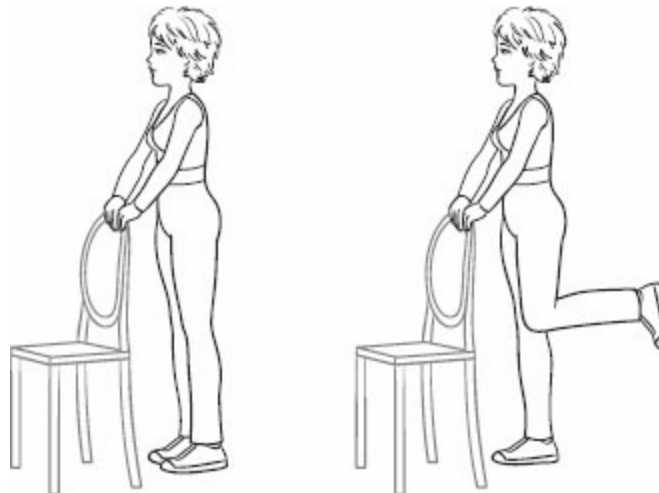
- Párense detrás de la silla. No la usen para sostenerse a menos que sea necesario. Si lo requieren está bien, pero la meta es hacerlo sin sostenerse.
- Párense erguidas sobre la pierna derecha. Levanten ligeramente el pie izquierdo sin que toque el suelo y traten de equilibrarse. Mantengan las manos en las caderas.
- No olviden respirar y mantener los hombros hacia atrás, el vientre recogido, la cabeza levantada y la columna erguida.
- Manténganlo quince segundos y repitan con la otra pierna.



Ejercicio 8. FLEXIONES PARADAS DE LOS LIGAMENTOS ISQUIOTIBIALES

Se trabajan los músculos de los ligamentos isquiotibiales en la parte posterior de los muslos.

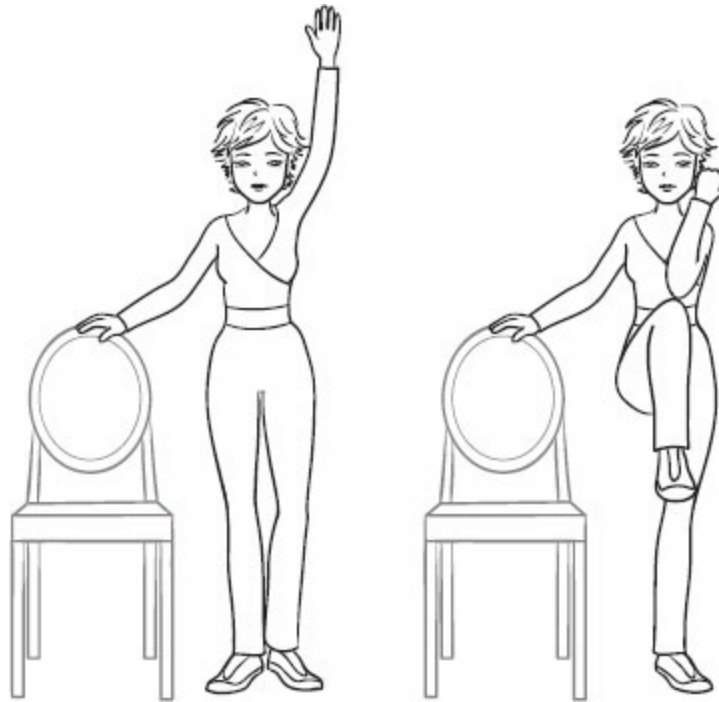
- Paradas detrás de la silla mantengan el equilibrio sobre la pierna derecha mientras flexionan la pierna izquierda. Traten de que el talón llegue hasta las asentaderas. Es difícil, pero ésa es la meta... es casi como si se dieran una patada en las asentaderas.
- Asegúrense de que el muslo de la pierna que están flexionando se mantenga paralelo al muslo de la pierna sobre la que se paran, sólo deben mover la parte inferior de la pierna.
- Háganlo quince veces con una pierna y luego repítanlo con la otra.
- Cuando adquieran más fuerza, traten de hacer este ejercicio sin apoyarse en la silla.
- Asegúrense de mantener tensos los músculos abdominales todo el tiempo y de seguir con las respiraciones.



Ejercicio 9. DE PIE, CODO HACIA LA RODILLA

Se trabajan los músculos de la pelvis y de la espalda, los oblicuos (laterales al abdomen) y los muslos.

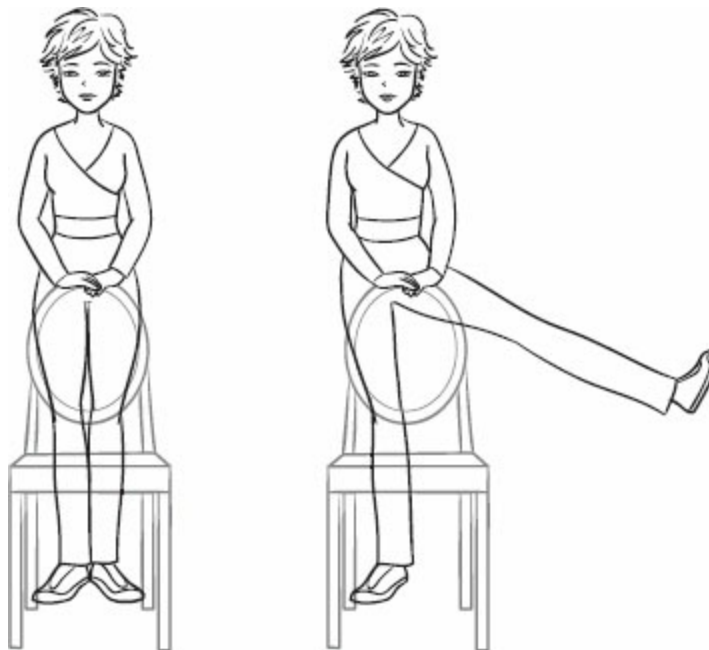
- Apoyándose en la silla con la mano derecha, levanten recto el brazo izquierdo.
- Flexionen el hombro izquierdo y bájenlo para que toque la rodilla derecha al levantarla, compriman los músculos laterales al hacer el movimiento.
- Háganlo quince veces con el brazo izquierdo y la pierna derecha y repítanlo luego con el brazo derecho y la pierna izquierda.



Ejercicio 10. DE PIE ELEVACIONES LATERALES DE PIERNA

Se trabaja la espalda, la cadera y los músculos del muslo. Ayuda a la movilidad de la cadera.

- Párense erguidas detrás de la silla, exhalen y levanten la pierna derecha hacia un lado lo más arriba que puedan sin mover el torso.
- Inhalen y bajen lentamente la pierna. Repítanlo quince veces y háganlo después con la pierna izquierda.
- No dejen que el torso se mueva de un lado a otro cuando hagan las elevaciones.



Ejercicio 11. SENTADILLAS ISOMÉTRICAS

Se fortalecen los muslos.

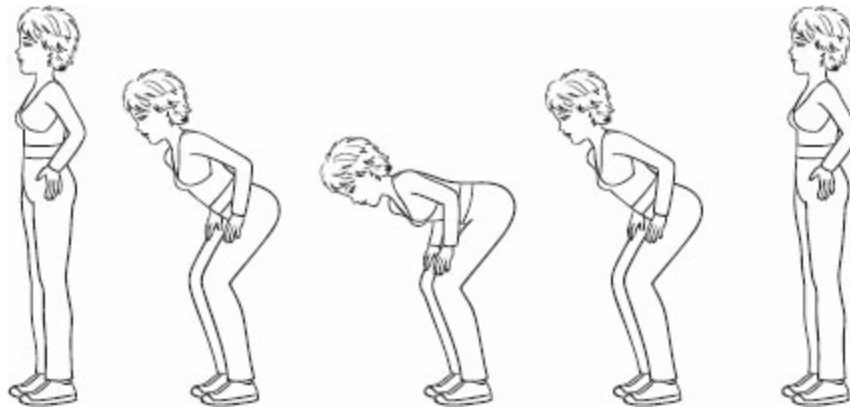
- Párense detrás de la silla, con los pies separados más que el ancho de la cadera y giren los dedos un poco hacia afuera.
- Flexionen las rodillas y bajen en una sentadilla.
- Las rodillas *no deben* sobresalir de los dedos de los pies. Si eso sucede, separen más los pies.
- Mantener la espalda recta.
- La meta es bajar las caderas al nivel de las rodillas. Llegar hasta ahí y mantener la posición puede tardar. Mientras tanto, bajen hasta donde se sientan cómodas y mantengan la posición un minuto.
- Los muslos empezarán a arderles. Significa que realmente están trabajando esos músculos... no se preocupen. El ardor es un buen signo. Pero si necesitan erguirse un momento, háganlo y regresen luego a la posición de sentadilla.
- Yo prefiero poner las manos sobre las caderas, pero si lo necesitan (mientras se fortalecen), apóyense suavemente en el respaldo de la silla. ¡No contengan la respiración!



Ejercicio 12. INCLINACIONES CON LA ESPALDA RECTA

Se estiran y se fortalecen los ligamentos isquiotibiales y se fortalecen los glúteos.

- Párense erguidas, inhalen y bajen lentamente con los dedos de la mano caminando hacia abajo de los muslos lo más que puedan hasta que su espalda plana quede paralela al piso.
- Mantengan la cabeza y el cuello alineados con la espalda. *No* los dejen caer ni los levanten, puesto que eso causa tensión en el cuello.
- Mantengan las rodillas ligeramente flexionadas.
- Exhalen al subir hacia la posición erguida, comprimiendo los músculos glúteos (asentaderas), mientras llegan a la posición completamente recta.
- Repitan el movimiento (hacia arriba y hacia abajo) diez veces.



Ejercicio 13. CÍRCULOS CON EL TOBILLO SENTADAS

La movilidad del tobillo es importante para el equilibrio.

- Levanten el muslo derecho y hagan círculos en sentido de las manecillas del reloj con el tobillo cinco veces.
- Repítanlo cinco veces en el sentido contrario a las manecillas del reloj.
- Si es muy difícil mantener levantado el muslo, pueden sostenerlo con los brazos por debajo de la rodilla.
- Repitan con la otra pierna: cinco veces en el sentido de las manecillas del reloj y cinco veces en el sentido contrario.
- Durante todo el ejercicio mantengan comprimidos los abdominales y siéntense erguidas.

ESTIRAMIENTOS. Después de los ejercicios, cuando los músculos ya se calentaron, es el momento óptimo para los estiramientos. Estirarse ayuda a mantener la flexibilidad y a prevenir lesiones. Cada estiramiento debe mantenerse por un mínimo de 20 segundos para lograr un beneficio total.



Ejercicio 14. ESTIRAMIENTO DE CADERA SENTADAS

Se estiran los músculos de la cadera y asentaderas.

- Crucen el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda. Si su cadera está tensa, pueden retirar el pie izquierdo de la silla un poco y poner el tobillo derecho sobre la pierna un poco abajo de la rodilla izquierda.
- Para mayor intensidad, pueden presionar suavemente la rodilla derecha hacia abajo.
- Siéntense erguidas al hacerlo y sigan respirando.
- Mantengan la posición durante 20 segundos.
- Repitan con la otra pierna.



Ejercicio 15. ESTIRAMIENTO DE CUELLO SENTADAS

Se estira el cuello y el costado.

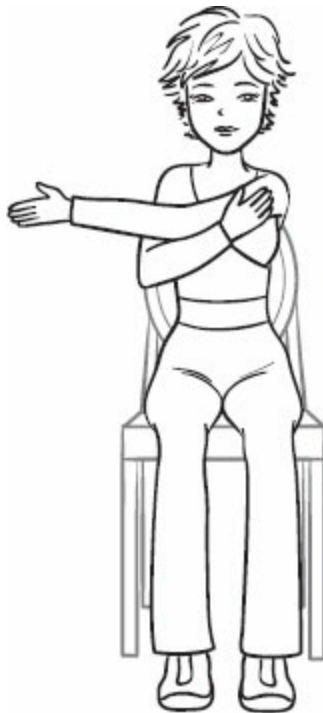
- Coloquen la mano derecha más abajo del asiento de la silla.
- Suban la mano izquierda hacia el lado derecho de la cabeza y peguen la barbilla hacia la axila izquierda, cerca de la clavícula, ¡no hacia el frente!
- Presionen ligeramente la cabeza hacia abajo con la mano izquierda sintiendo que se estira el cuello y la parte superior del costado derecho.
- Manténganse sentadas erguidas al hacer el ejercicio. ¡Y respiren! Sostengan la posición durante 20 segundos y repitan con el otro lado.



Ejercicio 16. ESTIRAMIENTO DE HOMBROS SENTADAS

Se estiran el hombro y los tríceps.

- Crucen el brazo derecho sobre el pecho; manténganlo recto.
- Coloquen el brazo izquierdo por debajo del derecho y presionen lentamente con el codo para lograr un mayor estiramiento del hombro derecho.
- No dejen que el hombro derecho empuje hacia afuera o se encorve.
- Mantengan durante 20 segundos y repitan con el otro lado.



Ejercicio 17. DE PIE ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLA Y DE LIGAMENTOS ISQUIOTIBIALES

Se estira la parte posterior de la pierna.

- Apoyadas en el respaldo de la silla, adelanten un pie de manera que el otro jale hacia atrás con el talón presionando el suelo.
- Ajusten la posición moviendo la pierna más hacia atrás de manera que sientan un máximo estiramiento en la pierna recta que está atrás.
- Si flexionan ligeramente la pierna de atrás, sentirán más estiramiento en el músculo inferior de la pantorrilla.
- Mantengan 20 segundos y repitan con la otra pierna.



Ejercicio 18. DE PIE ESTIRAMIENTO DE LIGAMENTOS ISQUIOTIBIALES

Se estira la parte posterior del muslo.

- Vuelvan a apoyarse en el respaldo de la silla, muevan un pie hacia adelante, apoyando el talón sobre el piso y flexionando el pie hacia arriba manteniendo recta esa pierna.
- Flexionen la otra rodilla y empujen hacia atrás las asentaderas para que sientan un máximo estiramiento en la parte posterior de la pierna recta.
- Mantengan 20 segundos y repitan con la otra pierna.



APÉNDICE III

Ejercicios básicos*

Las recomendaciones que aparecen a continuación se dirigen a personas que no realizan deportes de alto nivel.

Actividad mínima para evitar enfermedades

EJERCICIO CARDIOVASCULAR

Sumen de 30 a 60 minutos de actividad física casi todos los días.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Incluyan actividades de levantar peso casi todos los días.

FLEXIBILIDAD

Conserven las posibilidades de movimiento de su cuerpo flexionándose y estirándose durante las actividades diarias.

Nivel básico de salud mínima

EJERCICIO CARDIOVASCULAR

Realicen una actividad repetitiva con los grandes músculos o un deporte, por lo menos 20 minutos un mínimo de tres veces a la semana.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Usen la Clave 3 (véanse pp. 96-98) o un programa equivalente, realizando 1 o 2 grupos, dos veces por semana. Aumenten el número de grupos al adquirir más fuerza.

FLEXIBILIDAD

Realicen entre dos y cuatro estiramientos de los grandes músculos *después* de la actividad. Sostengan 20 segundos cada estiramiento.

Estar en forma a mayor nivel

EJERCICIO CARDIOVASCULAR

Hagan ejercicio aeróbico o deporte durante 40 a 60 minutos, entre cuatro y seis veces por semana.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Usen un aparato para todo el cuerpo o un programa de pesas libre, con dos a tres series de ejercicios para cada parte del cuerpo, tres veces por semana.

Usen el peso suficiente que les permita hacer entre ocho y doce repeticiones, nada más.

FLEXIBILIDAD

Realicen entre seis y diez estiramientos de todo el cuerpo *después* de la actividad.

Sostengan cada estiramiento 20 segundos.

Clave 3: Doble flexión de pierna o sentadilla.

Flexión de pecho. Descenso lateral o serie de un sólo brazo.

*Basados en recomendaciones del Dr. Michael Hewitt.

APÉNDICE IV

Consejos para una buena nutrición

1. ¡No se salten el desayuno! Aliméntense con frecuencia durante todo el día. Lo ideal es consumir la tercera parte de las calorías del día en la mañana, otra tercera parte al mediodía y no más de un tercio en la noche (no se lleven impulsivamente a la boca cualquier cosa que encuentren).
2. Tengan a la mano refrigerios sanos que consuman entre las comidas (puede ser fruta, o queso *cottage* bajo en grasa o queso de hebra. Las uvas rojas combinan bien con el queso).
3. No vayan a comprar cuando tengan hambre. Coman una manzana u otro refrigerio sano antes de ir a la tienda.
4. Hagan una lista de compras y apéguese a ella para evitar compras compulsivas.
5. Lleven durante un tiempo un diario en el que escriban lo que consumen en cada comida. Se sorprenderán al ver que comemos mucho más de lo que creemos.
6. Asegúrense de haber consumido diferentes colores antes de que termine el día, sobre todo de los alimentos súper estrella ricos en antioxidantes y fitonutrientes: Verde oscuro y azul/morado y amarillos/naranjas (véanse pp. 117-119).
7. Asegúrense de que por lo menos la mitad de la comida que tienen en el plato sea fruta y/o verduras.
8. Coman despacio y mastiquen bien.
9. Coman sentadas.
10. Préstenle atención a la comida. Enfóquense en lo que comen y no lean ni vean la televisión mientras comen.
11. Eviten las calorías vacías, como las de los refrescos, dulces, alcohol y pasteles.
12. Desarrollen la costumbre de leer las etiquetas de los alimentos antes de comprarlos.
13. ¡No hagan dietas! Se ha demostrado en estudios que la mayor parte de las personas que hace dietas recupera después más peso del que bajó.
14. Mejor traten de comer cuando tengan hambre y de parar cuando *se sientan satisfechas*. Si tienen adicciones a la comida (*atracarse, anorexia, bulimia*) tal vez no reconozcan que están llenas, puesto que comen por satisfacer otras necesidades. Para ayudarles a identificar estas necesidades lean *Women, Food and God (Mujeres, comida y Dios)* de Geneen Roth.

CÓMO SE LEE LA TABLA DE FACTORES DE NUTRICIÓN EN LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

1. ¿Cuántas **calorías por porción aparecen**? Recuerden que van a mantener su ingestión total de calorías entre 1500 y 2200 al día. Eso significa que en cada comida consumirán entre 400 y 800 calorías. Si son más bien de talla pequeña, recomiendo cerca de 1500 a 2000 calorías con comidas de entre 400 y 700 calorías, según horario, refrigerio y preferencias.
2. ¿Cuánta **grasa saturada** aparece? Debe ser mínima, de manera que no coman más de diez a veinte gramos diarios. Habrá más en los alimentos que contengan grasa (incluso los alimentos sanos contienen un poco) y tal vez sea cero en alimentos como frutas y verduras.
3. ¿Aparece en la lista la **grasa transgénica**? Si es el caso, quizá mejor se evita ese alimento. Pongan como meta de su dieta cero grasas transgénicas.
4. Resten la grasa saturada (mala) y la transgénica (muy peligrosa) del contenido total de grasa que muestra la etiqueta para obtener la cantidad de **grasa poliinsaturada o monoinsaturada (buena)**.
5. ¿Cuánta **fibra** aparece? Recuerden que la meta es por lo menos entre 25 y 30 gramos de fibra al día. Los alimentos con mayor contenido de fibra provienen de las plantas, como granos enteros, legumbres, nueces, y verduras.
6. ¿Cuánta **azúcar** aparece? La lista de ingredientes puede que incluya jarabe de maíz, dextrosa, maltosa, glucosa o azúcar invertido, pero todo es azúcar, y debe haber el mínimo por porción (definitivamente no más de siete gramos por porción). Su dosis diaria de azúcar debe ser menor a 30 gramos.
7. El contenido de **sodio** debe ser lo más bajo posible para que la cifra diaria quede por debajo de 2300 miligramos. Si tienen presión alta, limiten el sodio a 1700 miligramos diarios.
8. **Revisen siempre la lista de ingredientes**, que aparecen en orden de predominio. ¿Les gusta lo que ven?

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cantidad por porción: 5 piezas (93g)

Cantidad por porción

Calorías 25

Calorías de grasas 0

%valor diario*

Total en grasas

0%

Grasas Artificiales

0%

Coolesterol 0mg

0%

Sodio 0mg

0%

Total en Carbohidratos 4g

1%

Fibra 2g

8%

Azúcares 2g

Proteínas 2g

Vitamina A 10%

Vitamina C 15%

Calcio 2%

Hierro 2%

*Porcentaje de Valores Diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Su valor diario puede ser más alto o más bajo dependiendo de las calorías que usted requiera.

Calorías: 2,0002,500

Total en Grasas

Menos de 65g50g

Grasas de Sal

Menos de 20g25g

Coolesterol

Menos de 300mg300mg

Sodio

Menos de 2,400mg2,400mg

Total en Carbohidratos

300g375g

Fibras Diarias

25g30g

Calorías por gramo:

Grasas 9Carbohidratos 4Proteínas 4

FACTORES NUTRICIONALES

Porciones por envase: 1 sandwich (228g)

Cantidad por Porción

Calorías632Calorías de Grasas349

%Valor Diario*

Total en Grasas

38.76 g60%

Grasas Artificiales

12.45 g62%

Grasas Transgénicas

Coolesterol

75.52 mg26%

Sodio

1238.04 mg52%

Potasio

332.88 mg10%

Total en Carbohidratos

4159 g14%

Fibras Diarias

Azúcares

Azúcares de Alcohol

Proteínas

29.41 g

Vitamina A

620.16 IU12%

Vitamina C

2.96 mg5%

Calcio

257.64 mg26%

Hierro

3.63 mg20%

Calcio

Los expertos en calcio recomiendan entre tres y cuatro porciones de productos lácteos ricos en calcio al día, cada uno con cerca de 300 miligramos de calcio por porción. Cerca de una taza de leche, una taza de yogurt o 50 gramos de queso duro son los mejores

ejemplos.

Además, pregunten a su médico sobre un suplemento de 500 miligramos diarios que se tome entre las comidas en forma de citrato de calcio.

GUÍA DE CALCIO RICA EN LÁCTEOS			
ALIMENTO	CANTIDAD	CALORÍAS	CALCIO (EN GRAMOS)
Suero de leche	227 ml	91	264
Leche descremada	227 ml	86	301
Queso amarillo reducido en grasa	50 g	105	300
Queso Brie	50 g	142	78
Queso amarillo	50 g	171	307
Queso cottage 2% de grasa	1 taza	203	155
Queso parmesano duro	1 oz	111	336
Yogurt natural sin grasa	1 taza	127	451
Yogurt de frutas bajo en grasa	1 taza	225	313

OTROS CONSEJOS:

- Revisen la Tabla de Factores Nutricionales en las etiquetas de los alimentos. Una buena fuente de calcio contiene por lo menos 30 por ciento de los requerimientos diarios. Verifiquen también las calorías y la grasa saturada: ¿cuántas calorías o gramos de grasa saturada nos cuesta un alimento con más calcio? Para las personas que cuidan su salud o su peso, lo mejor es: rico en nutrientes, bajo en calorías y bajo en grasa saturada.
- Las personas intolerantes a la lactosa deben consultar a su médico. Algunas personas funcionan bien con productos reducidos en lactosa y otras pueden tolerar cantidades relativamente pequeñas de lactosa en algunos yogurts y quesos.

APÉNDICE V

Guía de meditación consciente

Alguien dijo: “La meditación es como andar en bicicleta: no puedes y no puedes y luego ya puedes.”

Lo que leerán aquí proviene (con poca información adicional) del maravilloso libro de Elizabeth Lesser *Broken Open: How Difficult Times Can Help Us Grow*^[1] (*Abierta a golpes: cómo los tiempos difíciles nos ayudan a crecer*). Elizabeth es guía espiritual y cofundadora del Instituto Omega, en Rhinebeck, Nueva York, uno de los centros de instrucción para adultos más grandes de los Estados Unidos, que se enfoca en la salud, el bienestar, la espiritualidad y la creatividad.

Como mencioné antes en este libro, me tardé mucho en abordar la práctica de la meditación. Pero persistí (con bastante regularidad) y poco a poco me pareció más fácil relajarme para entrar a la conciencia, aprendiendo a no identificarme con los pensamientos que llegaban a mi mente demasiado ajetreada. Sigo siendo apenas una principiante en la práctica de la meditación, y hay semanas en que no puedo disponer de tiempo para meditar; pero, igual que con muchas personas que conozco, esta práctica me ha ayudado a expandirme como persona y a sanar mis fracturas. Me resulta difícil poner en palabras la manera en que esto sucede. Me limito a vivirlo como sucede.

Aunque los beneficios de la meditación suelen relacionarse con términos abstractos (la psique, el alma, la mente definitivamente existen también beneficios físicos. Claire Myers Owens escribe en *Meditation as a Solution to the Problems of Aging* (*La meditación como solución a los problemas del envejecimiento*): “Los experimentos científicos que se han llevado a cabo en varios laboratorios, tomando como sujetos a meditadores yogui y otros occidentales avanzados, revelan [que] en la relajación profunda de la meditación, baja el ritmo cardíaco y al parecer se relajan los músculos de las paredes de los conductos sanguíneos. Esto permite que la sangre fluya en mayor abundancia hacia todos los órganos e incluso al cerebro”.^[2]

Aquí tienen la guía de Elizabeth Lesser para meditar. Cuando lean “yo” se trata de Elizabeth. Empieza con un panorama general de cómo se hace:

1. **ASIENTO.** Es mejor sentarse en un cojín firme sobre el suelo, o en una silla firme. Si usan la silla, siéntense sin que la espalda toque el respaldo.
2. **PIERNAS.** Si se sientan en un cojín, crucen las piernas de manera cómoda al frente, con las rodillas descansando en el piso si es posible. Asegúrense de que nada interrumpa la circulación. Si se sientan en una silla, pongan los pies planos sobre el piso, separen las rodillas y los pies a lo ancho de la cadera. Inviten a lo fundamental de la Tierra a su cuerpo y a su mente. Permitan que

todo su cuerpo experimente la fuerza de su conexión estable con la Tierra. Relájense en la firmeza de esta estabilidad.

3. **TORSO.** Mantengan la espalda cómodamente recta, el pecho abierto y los hombros relajados. El maestro zen Philip Kapleau escribe: “Si acostumbran dejar que el pecho se hunda, al principio necesitarán un esfuerzo consciente para sacarlo. Cuando se vuelve natural caminar y sentarse con el pecho abierto, se empiezan a percibir los múltiples beneficios de esta postura ideal. Los pulmones tienen más espacio para expandirse, por lo que se llenan de aire y se estiran las bolsas. Esto permite a su vez que entre más oxígeno y se lave el torrente sanguíneo, con lo que se elimina la fatiga acumulada en el cuerpo.”

Una espalda recta con los hombros suaves constituye una postura natural. No tiene que resultar forzada ni dolorosa. De hecho, después de un tiempo la meditación confiere un sentido de comodidad total. Pero muchas veces cuando empezamos a meditar, colocar la espalda recta nos hace conscientes de pronto de una incomodidad en el cuerpo. Por eso muchas personas que meditan también practican yoga u otra forma de ejercicio físico que fortalezca y estire el cuerpo. Una de las mejores maneras de mantener la espalda recta y el pecho abierto en la meditación es repetir en silencio una frase siempre que se sienta dolor físico. Por ejemplo, si sienten que están tensando los hombros al mantener la espalda recta durante la meditación, pueden decirse internamente en secreto: “Suaviza, suaviza” o “abre, abre”.

4. **MANOS.** A veces, cuando la meditación se vuelve muy silenciosa, nuestra concentración se coagula en las manos. Suena raro, pero es posible que lleguen a experimentarlo. Es algo frecuente, que al disolverse las exhalaciones hacia afuera uno sienta que en todo su cuerpo solo existen las manos. Por eso es bueno colocar las manos de manera fundamental y reflexiva. Habrán observado en las estatuas de diversas religiones que las deidades o los santos llevan las manos de alguna manera intencional. A estas posiciones se les llama *mudras* en la tradición tántrica budista (ademanos físicos que ayudan a evocar ciertos estados mentales).

Una posición que se ve a menudo es la del dedo índice tocando ligeramente al pulgar y los otros tres dedos flexionados hacia afuera. Otro *mudra* común es una mano apoyada sobre la palma de la otra, con los pulgares en contacto. A muchas personas les gusta meditar con las manos en posición de oración cristiana, con las palmas juntas y los dedos apuntando hacia arriba. Hay personas que meditan con las manos sencillamente en descanso, con las palmas hacia abajo o hacia arriba sobre sus rodillas.

Cada *mudra* evoca una cualidad específica que cada quien puede experimentar haciendo pruebas. Por ejemplo, descansar las palmas de las manos hacia arriba sobre las rodillas indica receptividad (apertura a todo lo que venga hacia uno). Las manos con las palmas hacia abajo sobre las rodillas producen un sentimiento de aterrizar el cuerpo, una sensación de equilibrio y

de fuerza. Mi forma favorita de colocar las manos es poniendo en contacto el pulgar y el índice para formar un círculo. Cuando estos dos dedos se tocan hay algo que me recuerda, con gran delicadeza, mantenerme *en el punto* de mi concentración. Extiendo suavemente los otros tres dedos y apoyo mis manos sobre las rodillas. Esta posición me mantiene firme y en equilibrio.

Es buena idea mantener una sola posición de las manos en cada sesión de meditación, para no distraerse con el juego de cambio de *mudras*. Es muy fácil que cualquier cosa se vuelva en una forma de no llevar a cabo el sencillo trabajo de la meditación. Al final de la sesión de meditación hay muchas tradiciones que sugieren levantar las manos palma con palma y hacer una reverencia. Es una manera de indicar respeto y gratitud por haber meditado. También es un modo de experimentar un sentido de humildad al inclinarnos ante las fuerzas universales de la sabiduría y la compasión.

5. **OJOS.** Algunas tradiciones de meditación recomiendan cerrar los ojos al meditar; otras sugieren mantenerlos abiertos y dirigir la mirada hacia abajo, a una distancia de uno o dos metros, enfocando un punto sobre el suelo. Otras más proponen una mirada suave sin foco. Yo medito con los ojos cerrados. Pueden probar para encontrar la forma que les permita mayor relajamiento y concentración. Si les parece que cerrar los ojos les da sueño, déjenlos abiertos. Si les parece que dejar los ojos abiertos los distrae, ciérrenlos.

6. **BOCA.** Nuestra mandíbula alberga mucha tensión. Déjenla caer ahora mismo. Abran bien la boca, saquen la lengua y luego cierren la boca. Denle masaje al área de la mandíbula desde los oídos hasta la barbilla. Perciban ahora la diferencia. Esto pueden hacerlo varias veces durante el día para liberar tensión. Durante la meditación es poco frecuente que haya tensión en la mandíbula. El maestro zen vietnamita Thich Nhat Hanh recomienda sonreír ligeramente al meditar, que es un buen método para mantener suave la mandíbula. En mi caso, la sonrisa tenue ayuda a conferirle un sentido sutil de apertura y amor a mi ser. También puede dejarse caer la mandíbula y abrir la boca varias veces durante la meditación.

Comprendan que el dolor o la tensión que pueden sentir en el cuerpo al meditar tienen origen tanto físico como psicológico. Si experimentan dolor, opresión, inquietud, o todas, no se alarmen ni asuman la actitud de “no hay miel sin hiel”. Ajusten su postura lenta y conscientemente todas las veces que quieran durante la sesión de meditación. El fin de la meditación es estar relajada y despierta. Por eso, asegúrense de estar cómodas y al mismo tiempo siéntense de modo que se mantengan alertas...

Al sentarse a meditar, acérquense suavemente a la experiencia de modo que su cuerpo se relaje, como lo harían si estuvieran a punto de dormirse en una tina o de acomodarse frente a la televisión. Elijan luego el *mudra* de las manos, cierren los ojos, pongan recta la espalda y, al mismo tiempo, suavicen los hombros y expandan el pecho, de manera que adopten una posición de gentil

apertura.

Respiración, postura, colocación de las manos, ojos abiertos o cerrados. Todas estas técnicas constituyen el contenedor de la práctica de la meditación. Pero ninguna de ellas erradica la cantidad absurda y la imperiosa intensidad de los pensamientos que fluyen en la mente cuando nos sentamos a meditar. Cuenten con esto por favor. Pensamientos buenos, pensamientos malos, pensamientos placenteros, pensamientos molestos, todos llegarán y se irán mientras estamos sentadas meditando, observando nuestra respiración y mente. Nuestro propósito en la meditación es no deshacernos de los pensamientos. La meta es más bien dejar de identificarnos con cada pensamiento que llegue y se vaya; ver esos pensamientos como veríamos el clima desde una torre de observación...

PRÁCTICA DE MEDITACIÓN DE DIEZ PASOS

1. **LUGAR Y TIEMPO.** Encuentren un lugar privado relativamente tranquilo donde nadie las moleste, ni los niños, ni los teléfonos, etcétera. Elijan la cantidad de tiempo que van a meditar. Activen una alarma o tenga cerca un reloj. Empiecen con diez minutos y avancen en la labor hasta que en unas cuantas semanas o meses lleguen a media hora o a 45 minutos.

2. **ASIENTO Y POSTURA.** Asuman una postura cómoda, sentadas con las piernas cruzadas sobre un cojín en el suelo o en una silla simple. Mantengan recta la espalda y dejen que sus hombros se suavicen y caigan. Hagan un breve escaneo de su cuerpo, relajando las partes que se encuentren tensas. Relajen la mandíbula. Elijan una posición de las manos y manténganla con suavidad.

3. **INICIO.** Cierren los ojos (o manténganlos abiertos suavemente enfocados en un punto sobre el suelo). Inhalen profundo y exhalen con un suspiro. Háganlo tres veces. Al suspirar, liberen cualquier cosa a la que se estén aferrando. Recuérdense a sí mismas que durante estos pocos minutos lo único que están haciendo es meditar. Pueden permitirse olvidar todo en este momento. Los detalles apremiantes de su vida las estarán esperando al final de esta sesión.

4. **RESPIRACIÓN.** Pongan su atención en la respiración, cobrando conciencia del flujo natural de respirar hacia adentro y hacia afuera del cuerpo. Observen que su pecho y estómago se elevan y se expanden al inhalar y caen y se hunden al exhalar. Sean testigos de que cada respiración hacia adentro entra a su cuerpo para llenarlo de energía. Sean testigos de que cada respiración hacia afuera sale de su cuerpo y se disipa en el espacio. Vuelvan a empezar, poniendo su atención una y otra vez en la siguiente respiración. Permitan que su respiración sea como una escoba suave que pasa con delicadeza por todo su cuerpo y toda su mente.

5. **PENSAMIENTOS.** Cuando un pensamiento las saque de presenciar la

respiración, tomen nota del pensamiento sin juzgarlo, luego regresen su atención al pecho y al estómago y al sentimiento de la respiración hacia adentro y hacia afuera. Recuerden que la meditación es la práctica de la amistad incondicional. Observen sus pensamientos amistosamente luego dejen que la respiración los barra delicadamente retirándolos.

6. **SENTIMIENTOS.** Cuando surjan sentimientos, no los resistan. Permítanles existir. Obsérvenlos. Pruébenlos. Experimentenlos pero no se identifiquen con ellos ni los interpreten. Déjenlos que corran su curso natural, luego regresen a observar su respiración. Si se atorán en un estado de sentimiento, muévase un poco sobre la silla y yergan la postura. Vuelvan a la silla de montar y tomen suavemente las riendas de la respiración.

7. **DOLOR.** Si sienten dolor en el cuerpo (las rodillas, por ejemplo o la espalda), pongan su atención en el dolor. Rodeen el área que duele con respiración. Sean testigos de sí mismas con dolor, en vez de responder a él o resistirse. Si persiste el dolor, muévase un poco para liberar tensión y vuelvan a su postura y respiren. Si hay dolor especialmente en la espalda, pueden recargarse contra la pared o el respaldo de la silla, o si hay dolor en las rodillas pueden estirar las piernas un momento. Eviten moverse demasiado, pero no permitan que el dolor domine su experiencia.

8. **INQUIETUD Y SOMNOLENCIA.** Si se sienten agitadas por pensamientos o sentimientos, o si sienten que no pueden sentarse quietas, o si están aburridas y se distraen, regresen a la respiración y a la postura una y otra vez. Trátense a sí mismas con delicadeza (y con amor) como si estuvieran entrenado a un cachorro. De la misma manera, si las invade una ola de sueño, vean si pueden despertarse respirando un poco más profundo, con los ojos abiertos, y en postura erguida. El sueño y la meditación no son lo mismo. Vean si pueden sentirse tan relajadas como durante el sueño, pero al mismo tiempo estar despiertas y alertas.

9. **CONTAR LAS RESPIRACIONES.** Una buena manera de manejar todos estos impedimentos de la concentración es contar las respiraciones. Al inhalar, cuenten “uno”, y al exhalar, cuenten “dos”. Continúen hasta diez. Luego vuelvan a empezar. Si pierden la cuenta en cualquier punto, vuelvan a empezar en “uno”. Cuando surjan pensamientos y sentimientos, o dolor e incomodidad, o inquietud y somnolencia, permitan que al contar se desplace suavemente su discurso distractor. Roshi Joan Halifax sugiere algunas palabras para “generar un estado de presencia y de autocompasión” que aprendió del maestro budista Thich Nhat Hanh: Al inhalar díganse a sí mismas: “Al inhalar mi cuerpo y mi mente se calman.” Al exhalar: “Exhalando, suelto.” Inhalación: “Vivir en el momento presente.” Exhalación: “Este es el único momento.”

10. **DISCIPLINA.** Durante una semana practiquen a diario la meditación, tengan o no ganas. Aunque sea durante cinco minutos, comprométanse a la práctica diaria. Vean cómo se sienten. Si perciben alguna diferencia (o incluso

si no la perciben), comprométanse una semana más. Piensen después en formar parte de un grupo de meditación, o en asistir a un retiro y recibir más instrucciones a profundidad y apoyo para su práctica.

Le agradezco a Elizabeth Lesser por haberme permitido incluir su guía de meditación en este libro. Espero que esta práctica tenga para ustedes tanto significado como lo ha tenido para mí.

Reconocimientos

ES TAREA DE TODOS:

Primero y ante todo, mi eterna gratitud a mi editora Kate Medina, por su paciencia, talento y motivación.

Sus asistentes, Millicent Bennett y Lindsey Schwoeri, me ayudaron de muchísimas maneras.

La directora de publicaciones Bonnie Thompson y su director adjunto Dennis Ambrose hicieron milagros que me ayudaron a organizar y a puntualizar. Barbara Bachman creó el bello diseño. Gracias también a Paolo Pepe por el diseño de la portada y de la contraportada, y a Ken Wohlrobb por introducirme al mundo de los libros electrónicos.

Un agradecimiento especial a Lisa Bennett, que me ayudó a iluminar todas las maneras en que las personas mayores ayudan (en vez de causarle problemas) a la sociedad, y lo que necesita hacer la sociedad para ayudar a que sea más fácil la vida de las personas mayores.

Mi agradecimiento a Angela Martini por sus maravillosas ilustraciones.

Y a mi amigo y asistente Steven Bennett, que invirtió horas incontables en permisos y similares, con la ayuda de Carol Mitchell y Laura Masseur.

Mi profunda gratitud a Terry Savage, por prestarme tan generosamente su habilidad financiera.

Gracias al finado Dr. Robert Butler, cuya entrega a la geriatría hizo que se profundizara y expandiera todo este campo. Él fue quien, con sus seminarios en el Centro Internacional de Longevidad (que fundó), me presentó a muchos de los científicos cuyos conocimientos le dan profundidad a este libro. Se cuenta entre ellos la Dra. Denise Parks, directora del Centro de Longevidad Vital de la Universidad de Texas en Dallas, cuyo conocimiento del cerebro me resultó esencial. Otro más es el Dr. Richard Sprott, director ejecutivo de la Fundación Ellison de Investigación Médica, que me explicó, en términos que pude entender, las investigaciones más innovadoras sobre envejecimiento.

El Dr. Butler me condujo a la Dr. Diane Meier, que dirige el Centro para el Fomento del Cuidado Paliativo (CAPC por sus siglas en inglés) en el Hospital Mount Sinai de la ciudad de Nueva York. Ella me ayudó a entender lo que es el cuidado paliativo, en los términos más conmovedores y espirituales.

Gracias al Dr. Michael Hewitt, director de investigación de la ciencia del ejercicio en Centro Vacacional de Salud Canyon Ranch. Él revisó amablemente mi capítulo de ejercicios para garantizar que fueran correctos y me permitió usar sus ejercicios Clave 3.

Le agradezco al Dr. Michael Jacobson, director ejecutivo del Centro de la Ciencia

para el Interés Público, quien, con Katherine Talmadge, me guiaron en el tema de la nutrición.

Gracias a la Dra. Marion Perlmutter, junto con el Departamento de Psicología de la Universidad de Michigan, que me ayudó a entender algunas de las grandes profundizaciones a las que se puede llegar con la edad.

El Dr. Michael Perelman es profesor clínico adjunto de psiquiatría, medicina reproductiva y urología en la Escuela de Medicina Weill de la Universidad de Cornell, y codirector del Programa de Sexualidad Humana del Hospital Presbiteriano de Nueva York. El Dr. Perelman expandió enormemente mi comprensión de la sexualidad y el envejecimiento, lo mismo que la Dra. Michelle Warren, directora médica del Centro de Menopausia, Desórdenes Hormonales y Salud de las Mujeres del Centro Médico de la Universidad de Columbia, en Nueva York. Entre otras cosas de importancia, ella me ayudó a entender la terapia de sustitución hormonal femenina.

El Dr. Tom Lue, experto reconocido internacionalmente en el tratamiento de disfunción sexual masculina de la Universidad de California, en San Francisco, me explicó con gran sentido del humor los pormenores de la disfunción sexual masculina, en especial el implante en el pene.

La Dra. Louann Brizendine me enseñó mucho sobre el cerebro femenino y la sexualidad de las mujeres al envejecer. La Dra. Brizendine es neuropsiquiatra de la Universidad de California, en San Francisco, fundadora y directora de la Clínica de Hormonas y Carácter de las Mujeres y codirectora del Programa de Medicina Sexual en UCSF.

La Dra. Barbara Bartlik, terapeuta sexual y psiquiatra, me ayudó, con su estilo franco y picante, con ideas para realzar la sexualidad mientras envejecemos.

Dra. Laura Carstensen, directora fundadora del Centro de Longevidad de Stanford, me brindó generosamente su tiempo y sus conocimientos en muchas áreas del envejecimiento. Me llevó a conocer el Centro donde me presentó a muchos de sus investigadores, entre ellos al Dr. Thomas Rando, subdirector del Centro de Longevidad de Stanford y biólogo especializado en el campo de células madre. Fue el Dr. Rando quien me ayudó a comprender el papel de las células madre en la investigación y el envejecimiento.

El Dr. Ken Matheny es profesor del Departamento de Asesoría y Servicios Psicológicos de la Universidad Estatal de Georgia, y me brindó su valiosa ayuda para ayudarme a entender mucho sobre la última etapa de la vida y el espíritu.

Gracias a Mary Madden, que compartió generosamente conmigo su experiencia sobre las citas en línea.

Profundo agradecimiento al personal y a los clientes de WISE & Healthy Aging en Santa Mónica, California, que me dedicaron mucho tiempo y compartieron conmigo sus conmovedoras experiencias.

Quedo eternamente agradecida a Beverly Kitaen-Morse, que me enseñó, con su terapia, lo que vale la revisión de la vida.

Amor y gratitud a todos los amigos que enriquecieron este libro con sus historias.

Gracias por su confianza a: Erica Jong, Roshi Joan Halifax, Janet Wolfe, Nat y Jewelle Bickford, Mary Catherine Bateson, a la Dra. Johnnetta Cole, a la honorable Robin Biddle Duke, Yoel y Eva Haller, al reverendo Bill Stayton y a Kathy Stayton, y a todos los que compartieron conmigo sus intimidades más personales y pidieron no aparecer con su nombre.

Notas

PREFACIO: El arco y la escalera

- [1] Mary Catherine Bateson, *Composing a Life*, Nueva York, Plume, 1990.
- [2] Mary Catherine Bateson, *Composing a Further Life*, Nueva York, Knopf, 2010.
- [3] Bernice Neugarten, "Dynamics of Transition of Middle Age to Old Age", *Journal of Geriatric Psychiatry*, vol. 4, núm. 1, otoño de 1970.
- [4] Erik H. Erikson y Joan M. Erikson, *The Life Cycle Completed: Extended Version with New Chapters on the Ninth Stage of Development*, Nueva York, W W Norton & Company, 1997.
- [5] George Vaillant, *Aging Well*, Nueva York, Little, Brown, 2002.

CAPÍTULO 1: Tercer acto: estar completa

- [1] Carl Jung, *Modern Man in Search of a Soul*.
- [2] Rudolf Arnheim, *New Essays on the Psychology of Art*, Berkeley, University of California Press, 1986.
- [3] Marion Perlmutter, entrevista con la autora, Ann Arbor, Michigan.
- [4] Peter Applebome, "Loss of Speech Evokes the Voice of a Writer", *The New York Times*, 7 de marzo, 2011, p. A14. Stephen Levine, *A Year to Live*, Nueva York, Three Rivers, 1997.
- [5] Stephen Levine, *A year to live*, Nueva York, Three Rivers, 1997.

CAPÍTULO 2: Una revisión de la vida: mirar atrás para ver hacia adelante

- [1] De una carta para mí del Dr. Kenneth Matheny, profesor Regents y director del Departamento de Asesoría y Servicios Psicológicos de la Universidad Estatal de Georgia.

CAPÍTULO 3: Primer acto: tiempo de acopio

- [1] Vaillant, *Aging Well*, p. 96.
- [2] Judith Newman, "Inside your Teen's Head", *Parade*, 28 de noviembre de 2010.
- [3] Laura Carstensen, *A Long Bright Future: An Action Plan for a Lifetime of Happiness, Health, and Financial Security*, Nueva York, Broadway Books, 2009.
- [4] Terrence Real, *I Don't Want to Talk About It*, p. 146.
- [5] Vaillant, *Aging Well*, p. 285.
- [6] Terrence Real, *The New Rules of Marriage: What You Need to Know to Make Love Work*, Nueva York, Ballantine, 2007.
- [7] Vaillant, *Aging Well*, p. 284.
- [8] Ibid, p 285.

CAPÍTULO 4: Segundo acto: tiempo de construir y de espacios intermedios

- [1] Vaillant, *Aging Well*, p. 96.
- [2] Suzanne Braun Levine, *Inventing the Rest of Our Lives: Women in Second Adulthood*, Nueva York, Plume, 2006.
- [3] Ibid.
- [4] Joane Halifax, *Being with Dying*.

- [5] William Bridges, *Transitions: Making Sense of Life's Changes*, Cambridge, Da Capo, 2004.
- [6] Marion Woodman, *Leaving My Father's House*.
- [7] William Bridges, *The Way of Transition*, Cambridge, Perseus, 2001.
- [8] Gail Sheeny, *Sex and the Seasoned Woman*, Random House.

CAPÍTULO 5: Tercer acto: once ingredientes para envejecer con éxito

- [1] Vaillant, *Aging Well*, p.213.
- [2] Tom Kirkwood, *The End of Age*, p. 63.
- [3] Vaillant, *Aging Well*, p. 207.
- [4] Citado en *ibid*, p. 206.
- [5] *Ibid*, p. 48.

CAPÍTULO 6: El ejercicio

- [1] Walter Bortz, *Dare to Be 100*, p. 47.
- [2] *Ibid*.
- [3] Jane Brody, "Mental Reserves Keep Brain Agile", *The New York Times*, 11 de diciembre, 2007.
- [4] *Ibid*.
- [5] *Archives of Internal Medicine*, <http://archinte.ama-assn.org/>.
- [6] Michael Hewitt, *Growing Older, Staying Strong: Preventing Sarcopenia Through Strength Training*, Nueva York, International Longevity Center, septiembreoctubre, 2003.
- [7] Scott McCredie, *Balance: In Search of the Lost Senses*, Nueva York, Little Brown, 2007.
- [8] Citado en McCredie, *Balance*, p. 214.
- [9] Joan Halifax, entrevista con la autora.
- [10] John W Rowe y Robert L. Kahn, *Successful Aging*, Nueva York, Dell, 1998, p. 98.

CAPÍTULO 7: Ahora más que nunca, somos lo que comemos

- [1] *Nutrition Action Healthletter*, julio-agosto 2008.
- [2] Jane Brody, "Even Benefits Don't Tempt Us to Vegetables", *The New York Times*, 5 de octubre, 2010.
- [3] Para mayor información sobre el yogur con cultivos activos y vivos, recomiendo el libro *Gut Insights*, de Jo Ann Hattne.

CAPÍTULO 8: Nosotras y el cerebro: usarlo o perderlo

- [1] De una plática a la que asistí en Age Boom Academy, impartida en el Centro Internacional de Longevidad en Nueva York, el 24 de septiembre de 2007.
- [2] Cynthia Gorney, *The New York Times Magazine*, 18 de abril, 2010.

CAPÍTULO 9: Positividad: la buena noticia es que... ¡Estás envejeciendo!

- [1] Publicado en línea en *Proceedings of the National Academy of Sciences*, mayo, 2010.
- [2] Vaillant, *Aging Well*, p. 206.
- [3] Carstensen, *A Long Bright Future*, p. 16.

CAPÍTULO 10: Hacer una revisión de la vida

- [1] Real, *The New Rules of Marriage*, p. 71.
- [2] Levine, *A Year to Live*, p. 88.

[3] Zalman Schachter-Shalomi y Ronald S. Miller, *From Ag-ing to Sage-ing: A Profound New Vision of Growing Older*, Nueva York, Grand Central, 1997, p. 98.

CAPÍTULO 11: La importancia de la amistad

- [1] Ursula Le Guin, *Dancing*, p. 151.
- [2] Jean Baker Miller, *Toward a New Psychology of Women*, 2a. ed, Boston, Beacon, p. xxi.
- [3] Gene Cohen, *The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain*, p. 28.
- [4] *The Diane Rehm Show*, NPR. Agosto 26, 2008.
- [5] Shirley McLaine, *Sage-in While Age-ing*, Nueva York, Atria Books, 2007, p.239.

CAPÍTULO 12: El amor en el Tercer acto

- [1] David Schnarch, *Passionate Marriage: Keeping Love and Intimacy Alive in Committed Relationships*, Nueva York, Owl Books, 1997, p. 56.
- [2] Real, *The New Rules of Marriage*, p. 257.
- [3] Jane Loevinger, *The Meaning and Measure of Ego Development*, San Francisco, Jossey- Bass, 1976.
- [4] Betty Friedan, *The Fountain of Age*, Nueva York, Simon & Schuster, 1993, p.286.
- [5] David Gutmann, *Reclaimed Powers: Toward a New Psychology of Men and Women in Later Life*, Nueva York, Basic Books, 1987, p. 153.
- [6] *Time*, 12 de octubre, 2007.
- [7] Tara Parker-Pope, *The New York Times*, 10 de junio, 2008, p. D1.
- [8] Paraphrased from Real, *The New Rules of Marriage*, p. 76.
- [9] Real, *The New Rules of Marriage*, p. 254.
- [10] Ibid, p. 255.
- [11] *The New York Times Magazine*, 18 de abril, 2010.
- [12] Suzanne Braun Levine, *Inventing the Rest of Our Lives*, p. 132.
- [13] Ibid, p. 131.
- [14] Para más información Women for Women International, consultar la página: womenforwomen.org
- [15] Vaillant, *Aging Well*, p. 305.

CAPÍTULO 13: Los paisajes cambiantes del sexo al disminuir la temperatura

- [1] Friedan, *Fountain of Age*, pp. 262-263.
- [2] Ibid, p. 286.
- [3] Schnarch *Passionate Marriage*, p. 79.
- [4] Ibid, p. 76.
- [5] Ibid, p. 99.
- [6] Ibid, p. 134.
- [7] Ibid, p. 85.
- [8] Marty Klein, *Let Me Count the Ways: Discovering Great Sex Without Intercourse*.
- [9] Gail Sheehy, *New Passages*, p. 311.
- [10] Gail Sheehy, *Passages*, pp. 454-455.
- [11] Louanne Brizendine, *The Female Brain*, Nueva York, Morgan Road Books, 2006, p. 177.
- [12] "Stimulation of the Libido: The Use of Erotica in Sex Therapy", *Psychiatric Annals*, vol. 29, núm. I, enero 1999, p. 60.

CAPÍTULO 14: El secreto para levantarlo en el Tercer acto

- [1] Jane Brody, "A Dip in the Sex Drive, Tied to Menopause", *The New York Times*, 31 de marzo 2009.

[2] E. O. Laumann, A. Nicolosi, D. B. Glasser, A. Paik, C. Gingell, E. Moreira, y T. Wang, “Sexual Problems Among Women and Men Aged 40-80 Y Prevalence and Correlates Identified in the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors”, *International Journal of Impotence Research*, vol. 17, 2005, pp.39-57.

[3] Rowe y Kahn, *Successful Aging*, pp. 80-81.

[4] Ibid, p. 82.

[5] Marianne J. Legato, *Eve's Rib: The New Science of Gender-Specific Medicine and How It Can Save Your Life*, Nueva York, Harmony Books, p. 204.

[6] Susan Rako, “Testosterone Deficiency and Supplementation for Women: Matters of Sexuality and Health”, *Psychiatric Annals*, vol, 29, núm. I, enero 1999, p. 23.

[7] Legato, *Eve's Rib*, p. 213.

CAPÍTULO 15: Conocer gente nueva en la búsqueda del amor

[1] Pepper Schwartz, *Prime: Adventures and Advice on Sex, Love, and the Sensual Years*, Nueva York, HarperCollins, 2007, p. 68.

[2] Ibid, p. 70.

CAPÍTULO 16: Generatividad: dejar huella

[1] Vaillant, *Aging Well*, p. 4.

[2] Vaillant, *Aging Well*.

[3] Schachter-Shalomi y Miller, *From Age-ing to Sage-ing*, p. 16.

[4] Vaillant, *Aging Well*, pp. 48, 113.

[5] Schachter-Shalomi y Miller, *From Age-ing to Sage-ing*, p. 57.

CAPÍTULO 17: Madurar el tiempo: un reto para las mujeres

[1] Gutmann, *Reclaimed Powers*.

CAPÍTULO 18: No posponer la preparación para lo inevitable: uno de estos días es hoy

[1] Carstensen, *A Long Bright Future*, p. 230.

[2] Bernice Bratter y Helen Dennis, *Project Renewment*, Nueva York, Scribner, 2008, p. 23.

[3] Terry Savage, *The New Savage Number: ¿How Much Money Do You Really Need to Retire?*, Hoboken, N.J., Wiley, 2009.

[4] Terry Savage, *The New Savage Number*, Hoboken, N.J., Wiley, 2005, p. 48.

[5] Ibid.

[6] Estudio citado en Alan Walker, “Care for elderly People: A Conflict Between Women and the State”, en *A Labour of Love: Women, work and Caring*, editados por Janet Finch y Dulcie Groves, Londres, Routledge & Kegan Paul, 1983, p. 123.

CAPÍTULO 19: ¡Viva la Revolución!

[1] Florian Kohlbacher y Cornelius Herstatt, eds., *The Silver Market Phenomenon: Business Opportunities in an Era of Demographic Change*, Heidelberg, Alemania, Springer, 2008.

[2] Maxine Frith, “The Woofs: A Graying Generation with Golden Spending Power”, *Independent*, 25 de septiembre, 2003.

[3] MetLife Mature Market Institute, *Demographic Profile of American Baby Boomers*, Westport, Conn, MetLife Mature Market Institute, 2005.

[4] Ada Cohen, entrevista con Lisa Bennet, *Esquire*, 16 de abril, 2010.

[5] Carstensen, *a Long Bright Future*, p. 29.

- [6] K. M. Daniel, L. C. Cason y S. Ferrell, “Emerging Technologies to Enhance the Safety of Older People in Their Homes”, *Geriatric Nursing*, vol 30, 2009, pp. 384-389.
- [7] Philanthropic Trust, “Philantopy statistics”, http://www.npntrust.org/philantropy/philantropy_stats.asp, 18 de abril, 2010.
- [8] “How Americans of Different Generations Give to Charity”. *Chronicle of Philanthropy*, <http://www.philantropy.com/article>, el 18 de abril, 2010.
- [9] Suzanne Braun Levine, *Fifty Is the New Fifty*, Nueva York, Penguin, 2009, p. 182.
- [10] Susan J. Ellis, “The Dollar Value of Volunteer Time”, http://www.energize.com/art/dollar_value.html, el 15 de marzo, 2010; y Centro de la Fundación, “Frequently Asked Questions”, http://foundationcenter.org/getstarted/faqs/html/volunteer_value.html, el 15 de marzo, 2010.
- [11] Milt Freudenheim, “More Help Wanted: Older Workers Please Apply”, *The New York Times*, 23 de marzo, 2005, <http://www.nytimes.com/2005/03/23/business/23older.html>, el 19 de abril, 2010.
- [12] National Committee to Preserve Social Security and Medicare, “Senior Income Statistics”, http://www.ncpssm.org/ss_senior_income/ (desde el 10 de marzo, 2010).
- [13] NCPSSM, “Fast Facts About the Social Security Disability Program”, http://ncpssm.org/disability_fast_facts/, (desde el 10 de marzo, 2010).
- [14] NCPSSM, Americans Support Protecting Social Security Benefits: Findings of NCPSSM Survey”, <http://ncpssm.org> (desde el 10 de marzo, 2010).
- [15] AARP, “Retirement Income”, Capítulo 4, sección 9, en *AARP Policy Book 2009-2010*, <http://www.aarp.org/issues/policies/policy-book/> (desde el 28 de marzo, 2010).
- [16] Benson Rosen y Thomas Jerdee, “Investing in Older Worker”, *Personnel Administrator*, abril, 1989.
- [17] Freudenheim, “More Help Wanted”.
- [18] AARP, “Employment”, Capítulo 5, sección 12, en *AARP Policy Book 2009-2010*, <http://www.aarp.org/issues/policies/policy-book> (desde el 28 de marzo, 2010).
- [19] National Council on Aging, “NCOA Issue Brief: Older Americans Act Appropriations”, <http://www.ncoa.org>, (desde el 5 de marzo, 2010).
- [20] Wikipedia, S.V “AARP/Blue Zones Vitality Project”, http://en.wikipedia.org/wiki/AARP/Blue_Zones_Vitality_Project (desde el 5 de febrero, 2010).
- [21] AARP, “Health: Medicare Beneficiaries Out-of-Pocket Costs”, Capítulo 7, sección 38, en *AARP Policy Book 2009-2010*, http://www.aarp.org/issues/policies/Policy_book (desde el 28 de marzo, 2010); y My Medicare Matters, “What is Covered by Medicare Parts A, B and D”, <http://www.mymedicarematters.org/AboutMedicare/whatiscovered.asp> (desde el 10 de marzo, 2010).
- [22] Center to Advance Palliative Care y National Palliative Care Research Center, “America’s Care in our Nation’s Hospitals”, <http://www.capc.org/reportcard/findings> (desde el 10 de marzo, 2010).

CAPÍTULO 20: Enfrentar la mortalidad

- [1] Joan Halifax, *Tricycle*, primavera 2008.
- [2] He aquí otra alternativa en vez de la cremación. Supe que una compañía sueca, Promessa, congela y deshidrata el cuerpo transformándolo en nitrógeno líquido, que pulveriza con vibraciones de alta frecuencia, y sella ese polvo en un féretro de almidón de maíz. La empresa sostiene que este “entierro ecológico” tarda entre seis y doce meses en descomponerse.
- [3] Letty Cottin Pogrebin, *Getting Over*, Nueva York, Berkley, 1997.

CAPÍTULO 21: El ejercicio interior

- [1] David Bohm, *Wholeness and the Implicate Order*, Londres, Routledge, 1980.

APÉNDICE I: Resumen de las áreas de investigación antienviejecimiento

- [1] Robert N. Butler, *The Longevity Prescription: How to Maximize the Three-Decade Dividend*, Nueva York, Centro Internacional de Longevidad.

APÉNDICE V: Guía de meditación consciente

[1] Elizabeth Lesser, *Broken Open*.

[2] De los archivos de *Women's Collections*, Texas Woman's University, Denton, Texas.

AGRADECIMIENTOS

Se le hace un reconocimiento con gratitud a las siguientes personas que autorizaron reimprimir material publicado anteriormente:

DRA. LAURA CARSTENSEN: Extractos de una entrevista realizada por Jane Fonda. Reimpresos con autorización de la Dra. Laura Carstensen.

REVISTA *ENLIGHTENNEXT*: Extracto de una entrevista de Amy Edelstein a la Dra. Jean Houston en abril de 1999. Reimpreso con autorización de la Revista *EnlightenNext*.

DRA. DENISE C. PARK: Extracto de un discurso de la Dra. Denise C. Park. Reimpreso con autorización de la Dra. Denise C. Park.

PHILLIPE PERALTAR: Extracto de una carta de Millicent Rogers, a su hijo, Paulie. Reimpreso con autorización de Phillip Peraltar.

ALFRED A. KNOPF, DIVISIÓN DE RANDOM HOUSE, INC.: Extracto de “The low road”, en *The Moon is Always Female* de Marge Piercy, © 1980 de Middlemarsh, Inc. Reimpreso con autorización de Alfred A. Knopf, división Random House, Inc.

LITTLE BROWN AND COMPANY: Extractos de *Aging Well* del Dr. George E. Vaillant, © 2002 del Dr. George E. Vaillant. Todos los derechos reservados. Impresos con autorización de Little, Brown and Company.

LSU PRESS: “Monet Refuses the Operation”, en *Alive Together* de Lisel Mueller, © 1986, 1991, 1992, 1994, 1995, 1996 de Lisel Mueller. Reimpreso con autorización de LSU Press.

W. W. NORTON & COMPANY: Extractos de *Passionate Marriage* de David Schnarch, © 1997 de David Schnarch. Reimpresos con autorización de W. W. Norton & Company.

VILLARD BOOKS, DIVISIÓN DE RANDOM HOUSE, INC.: Extractos de *Broken Open* de Elizabeth Lesser, © 2004 de Elizabeth Lesser. Reimpresos con autorización de Villard Books, división de Random House, Inc.



Prime Time

© Jane Fonda, 2012

Título original: *Prime Time*

De esta edición:

D. R. © Santillana Ediciones Generales, S. A. de C. V.,

Av Río Mixcoac, Col. Acacias

C. P. 03100, México, D. F.

ISBN: 978-607-11-1809-7

Conversión ebook: CS-Datamatic



Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso previo, por escrito, de la editorial.

Alfaguara es un sello editorial del Grupo Santillana

www.alfaguara.com

Argentina

www.alfaguara.com/ar

Av. Leandro N. Alem, 720
C 1001 AAP Buenos Aires
Tel. (54 11) 41 19 50 00
Fax (54 11) 41 19 50 21

Bolivia

www.alfaguara.com/bo

Avda. Arce, 2333
La Paz
Tel. (591 2) 244 11 22
Fax (591 2) 244 22 08

Chile

www.alfaguara.com/cl

Dr. Aníbal Ariztía, 1444
Providencia
Santiago de Chile
Tel. (56 2) 384 30 00
Fax (56 2) 384 30 60

Colombia

www.alfaguara.com/co

Calle 80, n° 9 - 69
Bogotá
Tel. y fax (57 1) 639 60 00

Costa Rica

www.alfaguara.com/cas

La Uruca
Del Edificio de Aviación Civil 200 metros Oeste
San José de Costa Rica
Tel. (506) 22 20 42 42 y 25 20 05 05
Fax (506) 22 20 13 20

Ecuador

www.alfaguara.com/ec

Avda. Eloy Alfaro, N 33-347 y Avda. 6 de Diciembre
Quito
Tel. (593 2) 244 66 56
Fax (593 2) 244 87 91

El Salvador

www.alfaguara.com/can

Siemens, 51
Zona Industrial Santa Elena
Antiguo Cuscatlán - La Libertad
Tel. (503) 2 505 89 y 2 289 89 20
Fax (503) 2 278 60 66

España

www.alfaguara.com/es

Torrelaguna, 60
28043 Madrid
Tel. (34 91) 744 90 60
Fax (34 91) 744 92 24

Estados Unidos

www.alfaguara.com/us

2023 N.W. 84th Avenue
Miami, FL 33122
Tel. (1 305) 591 95 22 y 591 22 32
Fax (1 305) 591 91 45

Guatemala

www.alfaguara.com/can

7ª Avda. 11-11
Zona nº 9
Guatemala CA
Tel. (502) 24 29 43 00
Fax (502) 24 29 43 03

Honduras

www.alfaguara.com/can

Colonia Tepeyac Contigua a Banco Cuscatlán
Frente Iglesia Adventista del Séptimo Día, Casa 1626
Boulevard Juan Pablo Segundo
Tegucigalpa, M. D. C.

Tel. (504) 239 98 84

México

www.alfaguara.com/mx

Avda. Universidad, 767
Colonia del Valle
03100 México D.F.
Tel. (52 5) 554 20 75 30
Fax (52 5) 556 01 10 67

Panamá

www.alfaguara.com/cas

Vía Transísmica, Urb. Industrial Orillac,
Calle segunda, local 9
Ciudad de Panamá
Tel. (507) 261 29 95

Paraguay

www.alfaguara.com/py

Avda. Venezuela, 276,
entre Mariscal López y España
Asunción
Tel./fax (595 21) 213 294 y 214 983

Perú

www.alfaguara.com/pe

Avda. Primavera 2160
Santiago de Surco
Lima 33
Tel. (51 1) 313 40 00
Fax (51 1) 313 40 01

Puerto Rico

www.alfaguara.com/mx

Avda. Roosevelt, 1506
Guaynabo 00968
Tel. (1 787) 781 98 00
Fax (1 787) 783 12 62

República Dominicana

www.alfaguara.com/do

Juan Sánchez Ramírez, 9
Gazcue

Santo Domingo R.D.
Tel. (1809) 682 13 82
Fax (1809) 689 10 22

Uruguay

www.alfaguara.com/uy

Juan Manuel Blanes 1132
11200 Montevideo
Tel. (598 2) 410 73 42
Fax (598 2) 410 86 83

Venezuela

www.alfaguara.com/ve

Avda. Rómulo Gallegos
Edificio Zulia, 1º
Boleita Norte
Caracas
Tel. (58 212) 235 30 33
Fax (58 212) 239 10 51

Índice

Portadilla	2
Índice	3
PREFACIO. El arco y la escalera	6
PARTE UNO. Construye el escenario para el resto de tu vida	15
CAPÍTULO 1. Tercer acto: tiempo de estar completa	16
CAPÍTULO 2. Una revisión de la vida: mirar atrás para ver hacia adelante	27
CAPÍTULO 3. Primer acto: tiempo de acopio	45
CAPÍTULO 4. Segundo acto: tiempo de construir y de espacios intermedios	57
CAPÍTULO 5. Tercer acto: once ingredientes para envejecer con éxito	72
PARTE DOS. Cuerpo, mente y actitud	78
CAPÍTULO 6. El ejercicio	79
CAPÍTULO 7. Ahora más que nunca: somos lo que comemos	98
CAPÍTULO 8. Nosotras y nuestro cerebro: usarlo o perderlo	114
CAPÍTULO 9. Positividad: la buena noticia es que... ¡Estás envejeciendo!	119
CAPÍTULO 10. Hacer una revisión de la vida	128
PARTE TRES. Amistad, amor y sexo	135
CAPÍTULO 11. La importancia de la amistad	136
CAPÍTULO 12. El amor en el Tercer acto	150
CAPÍTULO 13. Cómo cambia el sexo después de los 50	172
CAPÍTULO 14. El secreto para levantarlo en el Tercer acto	189
CAPÍTULO 15. Conocer gente nueva en la búsqueda del amor	204
PARTE CUATRO. Peregrinas del futuro	210
CAPÍTULO 16. Generatividad: dejar huella	211
CAPÍTULO 17. Madurar el tiempo: un reto para las mujeres	225
CAPÍTULO 18. No pospongas la preparación de lo inevitable: uno de estos días es hoy	229
CAPÍTULO 19. ¡Viva la Revolución!	241
CAPÍTULO 20. Enfrentar la mortalidad	254
PARTE CINCO. La espiral de transformarse	259
CAPÍTULO 21. El ejercicio interior	260
CAPÍTULO 22. Inclinación total hacia el fin	270
APÉNDICE I. Resumen de las áreas de investigación	

antienvejecimiento	
APÉNDICE II. Ejercicios de los mejores años	278
APÉNDICE III. Ejercicios básicos	298
APÉNDICE IV. Consejos para una buena nutrición	300
APÉNDICE V. Guía de meditación consciente	303
RECONOCIMIENTOS	309
NOTAS	312
AGRADECIMIENTOS	318
Créditos	319
Grupo Santillana	320