

Las III Jornadas Mujer y Envejecimiento
han sido posibles gracias al apoyo de:



Fundación
PEM



UNATE

—La Universidad Permanente—



GOBIERNO
de
CANTABRIA



Coordinación general: Fundación Patronato Europeo de Mayores (PEM)

Coordinación académica: UNATE

Relatoría: Teresa León

Grabación y edición: José Manuel Saceda

Diagramación: Creando Estudio

www.fundacionpem.org | www.unate.es

*Memoria de las
III Jornadas Mujer
y Envejecimiento
en Cantabria*

ÍNDICE

Introducción

Mujeres mayores, violencia(s), género e invisibilidad 7

Jueves 7 de diciembre 2021 **8**

Inauguración de las Jornadas 9

Paola Damonti:

La intersección entre edadismo y sexismo 10

Sonia San Andrés Moreno:

Las mayores tienen voz. Un acercamiento a la intervención
en Violencia de Género con mujeres mayores 15

Viernes 10 de diciembre de 2021 **20**

Mónica Ramos Toro:

Hallazgos sobre la violencia de género en mujeres mayores.
El caso de Madrid 21

Jesús Goyenechea:

Existe lo que se nombra. La intervención en Violencias
de Género en Mujeres Mayores 27

Sábado 11 de diciembre de 2021 **34**

Francisco Gómez Nadal:

Hacia una política pública sobre/para las mujeres mayores
en Cantabria 35

Anna Freixas:

Yo vieja 40

Mujeres mayores, violencia(s), género e invisibilidad

Hay asuntos invisibles y los hay invisibilizados. Hay violencias simbólicas, sutiles, y hay violencias directas, brutales, acumuladas en el tiempo. Cuando nos fijamos en las mujeres mayores y combimamos edadismo y sexismo se produce una intersección de violencia(s) que no está en el centro del debate social ni político. Es más fácil hablar de las síntomas que de las estructuras de violencia(s). Soledad no deseada, salud física y mental precarias, pobreza económica, conflictos intergeneracionales... Muchos de estos síntomas esconden realidades de violencia(s) sostenidas en miles de mujeres mayores que, sin embargo, no encuentran recursos ni espacios pensados para ellas, para acompañarlas en los difíciles procesos de gestión de esas violencias y que pueden pasar por la aceptación o la resignación, por la incomprensión del entorno, por la resistencia activa o por la sensación de fracaso vital, entre otras.

Las III Jornadas Mujer y Envejecimiento, celebradas en Santander entre el 9 y el 11 de diciembre de 2021, se sumergieron en estas realidades tratando de abordarlas desde enfoques diversos y críticos. Pudimos conocer lo que poco que se conoce; pudimos intuir los caminos de intervención más respetuosos y dignos; escuchamos, también, el discurso retador y justo para transitar hacia nuevas vejezes.

Estas son las memorias sintéticas de lo ocurrido.

JUEVES 9 DE DICIEMBRE 2021

Inauguración de las Jornadas

Modesto Chato, presidente de UNATE y de la Fundación PEM, y Ana Belén Álvarez, Consejera de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno de Cantabria, inauguran las III Jornadas de Mujer y envejecimiento en Cantabria.

Modesto Chato recalca la necesidad de que la sociedad se ponga en acción para garantizar el bienestar de las mujeres mayores residentes en Cantabria. Es momento de centrar los esfuerzos en materias con poca visibilidad hasta ahora, como el edadismo y la violencia de género que afecta a las mujeres mayores, y de desechar criterios y concepciones que hoy resultan anticuadas.

Ana Belén Álvarez, Consejera de Trabajo y Políticas Sociales del Gobierno de Cantabria, destaca lo invisibilizados que están en el ámbito social los comportamientos discriminatorios y violentos que se ejercen hacia las mujeres mayores, por cuestiones de género y edad, y agradece a UNATE-PEM visibilizar estas cuestiones y hacer partícipe a la ciudadanía de los retos colectivos que estas realidades suponen.

El edadismo, o discriminación hacia las personas mayores, ya era una realidad preocupante antes de la pandemia que se ha visto amplificada por la situación sanitaria. Envejecer no debe implicar perder derechos y libertades. Hay que trabajar mucho para romper los prejuicios existentes y asumir que en todas las edades existe diversidad. Es necesario invertir en ciencia e investigación.



ACCESO A LA
CONFERENCIA

Paola Damonti: La intersección entre edadismo y sexismo¹

En su intervención, Paola Damonti comparte los resultados de la investigación realizada desde la Universidad Pública de Navarra durante el año 2019 sobre la prevalencia de violencias de género contra mujeres mayores.

La realización de este estudio se vio motivada por tres cuestiones principales:

- 1.** Las mujeres mayores se ven sistemáticamente excluidas de los recursos de acogida y de atención integral dirigidos a mujeres sobrevivientes a relaciones de violencia de género. Las mujeres mayores de 50 años apenas acuden a los recursos existentes y las cifras se vuelven prácticamente inexistentes por encima de los 60 años. El hecho de que no hagan uso de los recursos de apoyo existentes aumenta la vulnerabilidad a la que pueden estar expuestas.
- 2.** Ausencia de estudios previos. La mayoría de investigaciones sobre violencia de género se centran en el impacto y prevalencia de las conductas violentas contra mujeres jóvenes y de edades intermedias. Existen estudios centrados en los tipos de discriminación que sufren las personas mayores por cuestiones de edad, pero sin perspectiva de género.
- 3.** Envejecimiento poblacional. Las mujeres víctimas de violencia de género también van a envejecer y necesitamos afrontar esta realidad.



¹ Paola Damonti es docente en el Grado en Trabajo Social de la Universidad Pública de Navarra, donde imparte una asignatura en materia de violencia de género. Su experiencia investigadora se establece a partir de la unión de tres líneas de trabajo: las desigualdades de género y la violencia de género; los procesos de empobrecimiento y exclusión social; y los efectos de la intersección entre el género y otros ejes de desigualdad (como la clase social, la edad, la discapacidad, etcétera).

Como punto de partida, se contaba con datos cuantitativos que confirman cómo la violencia de género afecta de modo similar a todas las mujeres, independientemente del momento del ciclo vital en que se encuentren.

Se propusieron realizar un análisis cualitativo de esta realidad a través de entrevistas. Por un lado, hablaron con mujeres supervivientes a relaciones de violencia de género, que se habían separado a edades superiores a los 50 años. Por otro, con profesionales que desarrollan su labor en recursos de atención a Violencia de Género. Además, se creó un grupo de discusión con mujeres mayores militantes en asociaciones, ya que están en contacto con muchas mujeres y con situaciones de violencia más sutiles que no llegan a los recursos de atención específicos.

Se analizaron dos tipos de Violencia de Género:

- A. Violencia simbólica: transmitida socialmente, afecta a todas las mujeres. Es difícil identificar agresores concretos de este tipo de agresiones.
- B. Violencia ejercida por parejas o exparejas. Se calcula que en torno al 10% de las mujeres en relación sentimental experimentan violencia por parte de sus parejas.

Las **violencias sutiles o simbólicas** ejercidas hacia las mujeres mayores son similares a las vividas por mujeres de menor edad, pero sus manifestaciones tienden a intensificarse. Tipos de agresiones más frecuentes:

- ✓ **Infravaloración.** La juventud es un elemento de valor clave para las mujeres. A medida que envejecemos, la sociedad pierde el interés por ellas.
- ✓ **Invisibilización.** Nuestra sociedad tiende a invisibilizar a las mujeres en todas las etapas del ciclo vital, pero de una manera más absoluta durante la vejez.
- ✓ **Estética.** La sociedad impone a las mujeres una serie de cánones

de belleza, inalcanzables y dañinos. A medida que envejecemos, nuestros cuerpos tienden a distanciarse en mayor medida de estos ideales, lo que suele traducirse en una pérdida en el interés o atracción suscitados en los hombres. La pérdida de la atención masculina conduce a una exclusión social de las mujeres mayores en las áreas de la sexualidad y sensualidad.

- ✓ **Tiranía del “ser para otros”.** A las mujeres se les enseña a situar las necesidades de los otros por delante de las propias. Estos mandatos de sumisión femenina conducen a la sobrecarga de cuidados que a día de hoy siguen afrontando muchas mujeres mayores. A lo largo del ciclo vital, siempre hay alguien que requiere de ayuda o cuidado (hijos, nietos, padres...), quedando los planes y deseos propios en un segundo plano. Esta sobrecarga de cuidados que de manera acumulativa soportan las mujeres a lo largo de su vida condiciona un aumento del malestar femenino asociado a la edad: a partir de los 30 años el porcentaje de mujeres con diagnóstico de depresión aumenta de manera interrumpida.
- ✓ **Soledad y abandono.** La gran mayoría de personas mayores que viven solas son mujeres. En cambio, se destinan más recursos y prestaciones a hombres que envejecen solos.
- ✓ **Violencias específicas por ser mujer y mayor.** La imagen social de la mujer mayor es de decrepitud. La vejez masculina tiene imaginarios más amplios, pueden envejecer de muchas formas, seguir siendo poderosos y sexys. Las mujeres no pueden imaginar envejecer así, no hay modelos de viejas poderosas o sexys.

En cuanto a los procesos de violencia que se desarrollan **en el contexto de pareja** no se observan grandes diferencias respecto a otras franjas etarias, pero nuevamente sus manifestaciones se intensifican:

- ✓ **Duración de la violencia.** Las mujeres jóvenes permanecen en relaciones de violencia de género entre 2 y 8 años de media antes de tomar la decisión de separarse. En mujeres mayores estas relaciones se pueden prolongar durante 10, 20, 30 y hasta 50 años.
- ✓ **Elemento generacional.** En muchos casos, las relaciones se han iniciado en un momento en que el concepto de violencia de género no existía. Por definición, no se consideraba que pudiera producirse

violencia sexual dentro del matrimonio, estaba normalizado el sometimiento femenino a los deseos del hombre.

- ✓ **Edad actual.** A día de hoy estas mujeres son mayores y esto tiene su impacto por la discriminación específica a la que hemos visto que se ven sometidas. A nivel biológico, se dispone de menos energía para asumir la decisión y los cambios que suponen romper con la relación de violencia.

Características de las experiencias de **violencia de género (VG) en mujeres mayores:**

- 1. Normalización y habituación.** Al prolongarse durante tanto tiempo, las mujeres normalizan la violencia ejercida por sus parejas. Lo que no quiere decir que deje de ser dañina para ellas.
- 2. Aceptación y resignación.** Presente sobre todo entre las mujeres más mayores, educadas bajo la idea de que el matrimonio es para toda la vida.
- 3. Secretismo.** Especialmente en zonas rurales, prevalece el miedo a estar en boca de todos y al qué dirán, manteniéndose la idea de que "los trapos sucios se lavan en casa".
- 4. Tipos de violencia ejercida.** La presencia de violencia física y sexual tiende a disminuir a medida que la pareja envejece, mientras que la violencia psicológica suele aumentar. En parejas jóvenes se manifiesta en forma de control, mientras que a edades avanzadas toma forma de desvalorización. Las agresiones psicológicas son más sutiles, lo que dificulta que las mujeres puedan identificarlas e intentar salir de la relación.

La vivencia de violencia de género tiene un impacto negativo sobre la salud de las mujeres, independientemente de su edad. Se considera que **una relación de violencia aumenta en un 44% el riesgo de muerte**, por todos los efectos indirectos que merman el estado de salud de las víctimas. A mayor duración de la relación, mayor será el impacto negativo y el daño emocional generado, factores que a su vez acelerarán el proceso

de envejecimiento biológico.

Salir de una relación de violencia es difícil a cualquier edad. En las mujeres mayores el proceso se hace más complejo debido a algunos factores:

- ✓ Las relaciones han durado tanto tiempo que hay muchas inercias que promueven la continuidad de la relación. A las mujeres afectadas les resulta más complejo imaginarse en una situación diferente.
- ✓ Las creencias más tradicionales también dejan fuera del horizonte mental la idea de la separación.
- ✓ En edades avanzadas es frecuente contar con menos energía y apoyo social para romper la relación y existe un mayor miedo a la soledad.

Otros factores, como la edad adulta de los hijos, la menor oposición de las parejas ante la ruptura, o la existencia de acuerdos de bienes gananciales facilitan la salida de la relación.

La recuperación tras la separación suele ser larga y compleja. Las mujeres experimentan muy frecuentemente sentimientos de culpa por haber abandonado a la pareja o por sentir que han desperdiciado su vida.

Por otro lado, se encuentran en un momento vital en que las cargas de trabajo normalmente se han ido reduciendo y disponen de más tiempo libre para el ocio y para el encuentro con otras mujeres. Poner el foco en intervenciones orientadas al ocio puede facilitar sus procesos de recuperación.



ACCESO A LA
CONFERENCIA

Sonia San Andrés Moreno: Las mayores tienen voz. Un acercamiento a la intervención en Violencia de Género con mujeres mayores²

Desde el programa "Hazte visible, hazme visible" trabajan con mujeres mayores en situaciones de violencia de género, reconocida o no por ellas mismas. Tanto con aquellas que han roto con la relación como con las que permanecen en ella.

Intervienen con el objetivo de reducir las dificultades que experimentan a la hora de pedir apoyo, de poder hablar del daño sufrido o para salir de esa situación.

Algunos **hitos vitales** asociados a la vejez **que intensifican los efectos negativos o la complejidad de las relaciones de violencia** en pareja son:

- ✓ La **jubilación**. Con el retiro laboral la convivencia pasa a ser permanente (24/7).
- ✓ **Aparición de enfermedad o dependencia** en la mujer o en su pareja. En muchas ocasiones, tienen que asumir el cuidado del maltratador ante el deterioro de su estado de salud o autonomía. O bien, las mujeres comienzan a depender de los cuidados ejercidos por la misma persona que la maltrata.
- ✓ **Pérdida de red social**: el fallecimiento de personas del círculo cercano o la actual situación de pandemia aumentan el aislamiento al que las mujeres víctimas de violencia se ven sometidas *per se*.

En las relaciones de violencia de género (VG) durante la vejez son frecuentes las manifestaciones de "**violencia velada**", en las que ya ni siquiera hace falta un grito o un golpe para provocar el efecto deseado en la mujer. Con sólo una mirada se activan el miedo y la sumisión.

2 Licenciada en Sociología y diplomada en Trabajo Social por la Universidad Complutense de Madrid. Trabajadora Social en el Programa "Hazte Visible, Hazme Visible" de Atención a mujeres mayores y Violencia de Género de la Fundación Luz Casanova desde 2017. Coautora de la guía "Las mayores tienen voz. Claves para el acompañamiento a mujeres mayores en situación de violencia de género". Formadora en materia de igualdad, prevención, detección e intervención en violencia de género para diferentes entidades y administraciones públicas.

Es difícil hablar de violencia, a nadie le gusta identificarse con la etiqueta de víctima. En las mujeres mayores se dan una serie de circunstancias que aumentan esas **dificultades** y **que condicionan que en más de un 45% de los casos no cuenten su experiencia**:

- ✓ En algunos casos, pidieron ayuda y **no recibieron respuestas alentadoras**, lo que les llevó nuevamente al silencio.
- ✓ **No identifican** la situación que viven como VG y, por tanto, no piden ayuda. El término Violencia de Género es muy reciente y las mujeres mayores no lo nombran.
- ✓ **No existen campañas de sensibilización** dirigidas a mujeres mayores que les ayuden a reconocer y poner nombre a su experiencia.
- ✓ Han vivido o viven su relación con **resignación**. Han normalizado la situación, nadie les ha explicado que existen otras maneras de relacionarse y de quererse y están influenciadas por el estigma social de "proteger" a sus familias

Una vez que identifican y toman conciencia de esa violencia que están sufriendo, nacen en ellas sentimientos de vergüenza, culpa, impotencia y, sobre todo, de miedo por las posibles reacciones del agresor hacia ellas mismas y hacia otras personas, si se enterara de lo que están hablando.

Las mujeres mayores son, junto con las adolescentes, las que menos denuncian. En parte porque denunciar supone el inicio de unos procesos muy complejos, por la falta de identificación de la violencia y por el propio miedo al que se ven sometidas dentro de la relación de violencia, que las inmoviliza.

El sistema social edadista y patriarcal en que vivimos contribuye a la invisibilización de las mujeres mayores y ha impuesto en muchas de ellas una serie de mandatos sociales, asociados al rol tradicional de la mujer, que dificultan la identificación y ruptura de las relaciones de violencia en que puedan encontrarse.

Factores que pueden dificultar a las mujeres mayores abandonar las relaciones de violencia de género en que se encuentran:

- ✓ **Implicaciones del rol tradicional de la mujer.** Educadas durante el franquismo, los roles esperados para ellas eran el de madre o compañera. La bondad y generosidad en la mujer se presuponían ilimitadas, debiendo estar al servicio y disposición del hombre. El rol de cuidadora absorbe y sitúa las necesidades de los demás por delante de las propias. Es un rol que cuesta abandonar ya que alejarse del mismo despierta sentimientos de culpa, al chocar con los valores tradicionales inculcados.
- ✓ **Ausencia de apoyo del entorno familiar y cercano.** Cuando son adultos, los hijos se van y las mujeres se quedan solas en casa con su agresor. También se pierden amigas, por fallecimiento o traslado, con lo que deja de haber testigos y apoyos cercanos.

Muchas familias tienden a invisibilizar la situación de violencia porque es complicado hacerse cargo de una situación así.

Los hijos e hijas, ya adultos, han permanecido tanto tiempo como las madres en esa relación, han crecido en violencia y están dañados. Estas vivencias familiares aumentan la probabilidad de que reproduzcan relaciones de VG, como agresores o víctimas. En el caso de los hijos varones pueden llegar a asumir e imitar el rol paterno, comenzando a agredir a la madre ante la ausencia del padre.

- ✓ **Dependencia económica y social.** Muchas de estas mujeres no han trabajado fuera de casa ni pueden acceder a algunas ayudas económicas, por estar vinculadas a la búsqueda de empleo. Existe un título habilitante de Víctima de Género, que en la actualidad se está intentando que pueda ser obtenido en un período temporal más breve.
- ✓ **Desconfianza del sistema policial y judicial.** Muchas pidieron ayuda en el pasado, en un momento en el que lo único que recibieron fue culpabilización o minimización de la gravedad del asunto, lo que les llevó a perder la confianza en el sistema. Mantenerlas informadas siempre sobre sus derechos, apoyos, recursos disponibles, etc. puede ayudar a que recuperen esa confianza y, a su vez, a que aumente su capacidad para la toma de decisiones.

- ✓ **Ausencia de recursos adaptados a mujeres mayores.** Debe existir una oferta de recursos adaptada a sus necesidades. Existen plazas en residencias a las que pueden acceder, pero estos no son espacios seguros ni adecuados.
- ✓ **Ausencia de campañas de sensibilización** frente a la violencia de género en las que mujeres mayores sean las protagonistas.
- ✓ **Ausencia de atención adecuada a los síntomas corporales manifestados.** Las mujeres mayores víctimas de violencia acuden con elevada asiduidad a los recursos sanitarios, con distintos tipos de dolencias. La atención que reciben es en muchos casos limitada, centrada en el síntoma puntual, sin indagar o reflexionar sobre cuál puede ser el origen de todas esas dolencias corporales o psicológicas acumuladas.

En el programa "Hazte visible, hazme visible" suelen trabajar con el cuerpo, favoreciendo el reencuentro de la persona con sí misma. Dar voz al cuerpo (verte, sentirte, escucharte) favorece la regulación emocional y la conexión. Se les ofrece un espacio libre y respetuoso para pensar y pensarse, para oír otras voces, para nombrar, identificarse y minimizar su desconfianza, aprendiendo a diferenciar entre las relaciones de buen y de mal trato.

El objetivo último es la reconstrucción de una identidad positiva, significativa, desde la que puedan establecer un proyecto de futuro propio, situando a la mujer como protagonista y superviviente.

En el programa crean espacios grupales de desarrollo personal y recuperación en los que favorecemos la escucha, la autorreflexión y la expresión de sus opiniones y necesidades. Son espacios muy cuidados donde nadie juzga, en los que se trabaja desde lo vivencial, con un enfoque feminista, respetando los intereses de las mujeres a través de actividades artísticas y de disfrute.

Siempre hay posibilidad para el cambio y para aprender. Destacan la importancia de visibilizar las fortalezas de las mujeres mayores y la generación de relaciones positivas y de confianza entre ellas.



ACCESO A LA
CONFERENCIA

VIERNES 10 DE DICIEMBRE DE 2021

Mónica Ramos Toro: Hallazgos sobre la violencia de género en mujeres mayores. El caso de Madrid³

Las mujeres mayores son uno de los colectivos menos estudiados en relación a la violencia de género en pareja. En esta intervención, la ponente hace una revisión general de las investigaciones previas y del propio diagnóstico realizado desde el Ayuntamiento de Madrid.

Trabajo de campo para la realización del Diagnóstico de Madrid:

- ✓ Se realizaron 18 entrevistas a mujeres de más de 60 años. Queríamos llegar a mujeres mayores de 80 pero siempre es complicado conseguir la participación de esta franja de edad.
- ✓ Se crearon 2 sesiones grupales de trabajo con técnicos/as de servicios sociales, profesionales de la salud, trabajadoras/es de espacios de igualdad, etcétera a quienes les preguntamos qué dificultades encontraban a la hora de detectar e intervenir en casos de violencia de género.
- ✓ 200 profesionales de entidades sociales, policía municipal, centros de igualdad y de salud respondieron un cuestionario online acerca de cómo actúan al encontrarse con una mujer mayor víctima de violencia de género.
- ✓ Tuvieron lugar 4 talleres sobre "Envejecimiento y buen trato", en los que 30 mujeres mayores conversaron sobre cómo veían ellas la VG y sobre vivencias de violencia cercanas o propias.

3 Antropóloga y gerontóloga. Directora del Instituto de Formación en Gerontología y Servicios Sociales (INGESS). Es también Directora de Proyectos del Instituto Superior de Industrias Culturales y Creativas (InsICC); colaboradora y asesora de simposio sobre envejecimiento en Iberoamérica. En 2016 obtiene el I Premio de Investigación en Estudios de Género G9 Universidades por su Tesis Doctoral «Mujeres mayores: estudio sobre sus necesidades, contribuciones al desarrollo y participación social», defendida en la Universidad Autónoma de Madrid. Es autora del libro 'Envejecer siendo mujer' (Ediciones Bellaterra, 2017) y ha coordinado el "Diagnóstico de la violencia de género que sufren las mujeres mayores de 60 años en la ciudad de Madrid".

Causas y factores que invisibilizan la Violencia de Género (VG) en relación de pareja en mujeres mayores

Las mujeres mayores experimentan VG en mayor medida que mujeres de otras edades y mayor discriminación por edad que los hombres mayores. Esta doble discriminación está en la base de la invisibilización de este tipo de violencia y en su escaso abordaje.

Esta **invisibilidad se debe a** múltiples circunstancias, entre ellas:

- 1. Insuficientes datos recabados.** En los registros de denuncias, órdenes de alejamiento o asesinatos relacionados con VG las mujeres mayores están infrarrepresentadas, ya que son las que en menor medida llaman al teléfono de ayuda, denuncian o mueren asesinadas. Directamente, no siempre han sido incluidas en las muestras de estudios sobre prevalencia de VG, especialmente las de mayor edad. Faltan estudios cuantitativos y cualitativos, con muestras más heterogéneas, que nos permitan conocer la dimensión real de esta problemática.
- 2. Prevalencia de estereotipos,** como el que asocia ser víctima de VG con ser mujer joven o adulta con descendencia, lo que las excluye del imaginario colectivo.
- 3. Edadismo.** A menudo el entorno social y familiar, e incluso profesionales de la atención sanitaria y social, asocian la presencia de ciertas lesiones y conductas en mujeres mayores con el propio proceso de envejecimiento. Cuando estos mismos síntomas serían fácilmente asociados con la vivencia de VG en caso de ser mostrados por mujeres más jóvenes.
- 4. Se confunde con violencia ejercida por el cuidador.** En ocasiones las conductas violentas se asocian con el "estrés del cuidador", negligencias u otros tipos de violencia, lo que lleva a otorgar recursos al agresor en lugar de facilitar apoyos para que la mujer abandone esa relación.

5. Algunos **factores presentes en las mujeres mayores** se solapan y funcionan como analgésico frente a la detección de la relación de violencia:
 - a. **Naturalización de la dominación masculina** en la pareja, que reduce la conciencia crítica y distorsiona el umbral de tolerancia hacia las conductas violentas.
 - b. **Tendencia a ocultar** las violencias a las que se ven sometidas **como medida de protección** frente a su maltratador. Además, los sentimientos de culpa y vergüenza que genera reconocer su situación dificulta la petición de apoyos y la ruptura de la relación.
 - c. **Los efectos de la situación de aislamiento** en la que se han encontrado durante largos periodos de tiempo.
6. **El entorno cercano también ha normalizado la situación** de violencia existente, pudiendo favorecer la continuidad de la relación de violencia.
7. **Ausencia de campañas de sensibilización** que muestren la VG que sufren mujeres mayores. Es importante que tomemos conciencia de que es una realidad presente en nuestra sociedad actual, pese a que hasta ahora hayamos querido y podido no verla.

Circunstancias que aumentan la vulnerabilidad de las mujeres mayores y la probabilidad de que permanezcan en las relaciones de violencia

No existe un perfil de mujer mayor víctima de VG pero sí encontramos una serie de **características comunes en los relatos de las supervivientes**:

1. Desde pequeñas, **han aprendido que el hombre es quien ejerce el control y el poder**. Crecieron bajo el control de padres y hermanos y más adelante los maridos pasaron a ocupar este papel.
2. Comenzaron sus relaciones y **se casaron siendo muy jóvenes**, sin la suficiente madurez y habiendo vivido muy pocas relaciones previas.

3. Fueron **socializadas bajo el principio de la división de género del trabajo**. El lugar asignado para ellas era la casa y han asumido que su papel principal en el mundo es el de amas de casa. Tanto que en muchas ocasiones siguen cuidando de sus agresores, incluso tras la separación.
4. La mayoría de ellas han sido socializadas bajo la premisa de que **“hay que obedecer al marido”**, una creencia que predispone a sufrir maltrato físico, psicológico y sexual.
5. Existencia de una **gran dependencia económica**. Muchas de ellas se han dedicado a la familia o a trabajos precarios por los que ni siquiera han cotizado. E, incluso, aunque hayan podido contribuir directamente en la economía familiar mediante sus herencias o sueldos, en muchos casos no se les ha permitido conocer ni manejar los recursos económicos familiares.
6. El **estigma social que suponía**, hasta hace pocas décadas, **ser una mujer separada** ha impedido que tomaran esa decisión, así como la necesidad de disponer de un entorno estable para criar a sus hijos. Con los años, al ver reproducidos los roles de VG en sus descendientes, muchas se han arrepentido al comprender que tal vez les hubieran hecho un favor separándose.
7. **Creencias religiosas**, como la idea del matrimonio para toda la vida, han contribuido a que permanezcan en la relación.
8. Un alto porcentaje son mujeres que viven en el **medio rural**.
9. Son mujeres que por su estado de salud se encuentran en **situación de dependencia** o sienten la presión del entorno familiar para hacerse cargo del cuidado del marido dependiente.
10. La **violencia psicológica sufrida** ha mermado su nivel de autoestima y, con ella, sus capacidades para abandonar la relación.
11. Muchas son mujeres **migrantes**, que cuentan con una red social aún más reducida con la que poder hablar.

12. Con frecuencia, son mujeres con un **grado de discapacidad mayor al 33%**.

13. Han interiorizado la violencia y **no se reconocen como víctimas**.

Tipos de violencia de género sufridos por mujeres mayores

Aunque sufren todo tipo de violencias, destacan las agresiones psicológicas, emocionales y los elevados niveles de control a los que se ven sometidas.

Consecuencias sobre la salud integral de haber sufrido violencia de género

Cuanto mayor es la duración de la relación de violencia, más graves son las consecuencias derivadas. Son mujeres que tienden a experimentar dolores variados, ansiedad, irritabilidad, insomnio... A nivel profesional, se tienden a atender los síntomas puntuales sin indagar en los motivos profundos que los generan. Es necesario ir más allá, prestar más atención a sus biografías, a los antecedentes de estos síntomas.

Factores que han contribuido a poder tomar la decisión de salir de la relación de violencia

- ✓ Edad adulta de los/as hijos/as.
- ✓ Mejora en el sistema judicial de protección
- ✓ Apoyo o acompañamiento por parte de profesionales del ámbito sanitario y social

Propuestas planteadas por las mujeres mayores, que habría que tener en cuenta para prevenir, detectar y atender mejor a aquellas que sufren violencia de género

- Campañas de sensibilización y visibilización sobre la existencia de VG hacia mujeres mayores, dirigidas a la población general, a los entornos comunitarios y a las familias.

- Campañas de sensibilización dirigidas a las propias mujeres mayores, que puedan facilitar su identificación como víctimas y les ofrezcan información sobre cómo y dónde pueden empezar el camino hacia la separación.
- Programas de formación y concienciación sobre VG dirigidas a personas mayores, tanto mujeres como hombres
- Formaciones para profesionales del ámbito social y sanitario sobre envejecimiento, género y violencia, que les ayuden a actuar adecuadamente en estos casos.
- Disponer de protocolos de detección y de entrevistas centradas en la biografía.
- Crear espacios, grupos de apoyo y talleres para mujeres mayores, en espacios de confianza y escucha activa.
- Potenciar las intervenciones centradas en la persona: en su biografía, necesidades, deseos, situación de salud, recursos disponibles...
- Crear medidas específicas para mujeres mayores: recursos económicos y habitacionales.
- Fomentar el trabajo institucional en red, que permita que las supervivientes no tengan que revictimizarse contando repetidamente su historia a cada profesional que las atiende.



ACCESO A LA
CONFERENCIA

Jesús Goyenechea: Existe lo que se nombra. La intervención en Violencias de Género en Mujeres Mayores⁴

Sufrir malos tratos afecta especialmente a la capacidad de vincularse; **deteriora la capacidad de desarrollar relaciones sanas, con una misma y con otras personas.**

El objetivo principal de nuestra intervención con mujeres víctimas de VG es ayudarles a restablecer una vinculación sana y ofrecerles acompañamiento en el proceso de salida de esa situación.

Muchas veces hay múltiples capas que invisibilizan las situaciones de violencia, por lo que lo primero que necesitamos los profesionales es disponer de las herramientas y estrategias necesarias para detectarlas.

Intervenimos desde el concepto de **"acompañamiento"**: estar con o al lado de la persona, caminar junto a ella, revisar su situación y ayudarle a generar un nuevo lugar desde el que contemplar su vida, frente al Modelo Solucionador, limitante y poco saludable, en el que un profesional externo le indica a la persona lo que tiene que hacer.

Escuchar a la persona, darle un lugar e importancia resultan de especial ayuda para el restablecimiento de esa vinculación sana.

Solemos utilizar la analogía del baile para explicar el modo en que intervenimos: vamos a tener que llegar a acuerdos para no hacernos daño, iremos modificando el ritmo o la dirección cuando ambas partes así lo decida y el baile terminará cuando alguien decida cambiar de pareja.

Encrucijada entre el género y la edad

Muchos factores presentes en las relaciones de malos tratos hacia personas mayores también están presentes en las relaciones de VG

4 Jesús Goyenechea Vidal es antropólogo, educador social y experto en temas de violencia contra las mujeres mayores. Es Facilitador del Programa Daphne Stop V.I.E.W. Stop a la Violencia contra las Mujeres Mayores, de la Unión de Asociaciones Familiares (UNAF).

hacia mujeres mayores. Las víctimas son mayoritariamente mujeres, los victimarios mayormente hombres y la violencia se ejerce en el ámbito del cuidado.

Desde el punto de vista de la intervención, los profesionales acostumbrados a trabajar en el ámbito de la mujer tienden a tener dificultades por no tener la perspectiva de edad incorporada y quienes provienen de la intervención con personas mayores pueden carecer de perspectiva de género.

Los recursos existentes de apoyo a supervivientes de violencia de género no suelen estar adaptados para las necesidades particulares que pueden presentar las mujeres mayores demandantes. En algunos casos, el recurso habitacional que se les ofrece es el ingreso en una residencia de mayores.

Es necesario que la víctima ocupe el lugar central de las intervenciones, que sus necesidades reales sean atendidas, buscando el aumento de su nivel de bienestar.

En muchos casos no se pueden emplear las técnicas estandarizadas de intervención individual con mujeres víctimas de violencia machista. Se emplearán de otra manera y probablemente necesitaremos aportes de otras técnicas de intervención.

Situaciones más frecuentes que llegan a consulta

- ✓ **Posibles malos tratos en el cuidado:** negligencias activas y pasivas. El perpetrador suele ser el marido o pareja sentimental, aunque no existan antecedentes conocidos de VG. En sus formas más graves desemboca en los llamados "asesinatos por compasión" en los que el hombre, que no sabe ni quiere cuidar, acaba con la vida de la mujer con necesidad de apoyos o cuidados externos.
- ✓ **Relación de VG en la que el maltratador es cuidado por la víctima:** tras recibir malos tratos durante períodos prolongados, comienzan a aparecer limitaciones funcionales y la mujer comienza a asumir el cuidado de su agresor. Con frecuencia, él seguirá ejerciendo esa violencia o poder, de una manera simbólica, mediante esa obligación de cuidados.

- ✓ **VG ejercida por hijos varones hacia la madre:** los hijos se apropian de esa posición ocupada anteriormente por el padre y empiezan a ejercer el rol masculino aprendido, frecuentemente del padre. Suele surgir en el momento en que éste fallece.
- ✓ **VG cuando víctima y maltratador son personas independientes:** muy frecuente entre mujeres de 60, 70 años. Son los casos que mejor se adaptan al modelo de intervención estandarizado ante VG, con el que se trabaja con mujeres más jóvenes.
- ✓ **VG en ámbito de pareja cuando el maltratador es el cuidador principal de la víctima:** se sigue ejerciendo maltrato, pero desde el cuidado.
- ✓ **Abusos por parte de hijos/as,** que aprovechan elementos de la VG para esclavizar a mujeres mayores en el rol del cuidado, como cuando se promueve el cuidado de los nietos/as mucho más allá de lo saludable. Puede dar lugar al "Síndrome de la abuela esclava", reconocido por la OMS como enfermedad grave desde 2001.
- ✓ **Prácticas comerciales abusivas para las mujeres mayores.** No conceptualizadas como un tipo de maltrato. Suponen una estafa, victimizan y precarizan aún más la frágil situación económica de muchas de las mujeres.

Metodología de la intervención

Definir una metodología propia es importante, lo que no implica rigidez en el modo de intervenir. Evita el "buenismo" y el "voluntarismo", permite actuar con rigor y construir procesos de mejora de la propia intervención.

Es importante que no se enfoque únicamente en el daño. Tan importante como la reparación es la prevención: generar espacios donde estas mujeres puedan crecer, se empoderen, donde se les facilite la toma de conciencia de cosas que les llevan pasando toda la vida. Ambientes que les permita resituarse en su propio proceso de envejecimiento y desarrollar un proyecto de vida personal.

Realizamos intervenciones individuales centradas en la persona y adaptadas a sus características. Ofrecemos un acompañamiento en el

proceso de descubrir sus potencialidades personales, de hacer frente y protegerse de esas situaciones, en el acceso a recursos y en la promoción de estrategias que tiendan a la reconstrucción de su proceso de vida y a la minimización de los efectos del maltrato.

Cada persona es única. Más allá de protocolos estandarizados, nuestro reto es hacer emerger aquello que es particular en cada mujer y adaptar la intervención a esas singularidades. Siendo los profesionales quienes nos adaptamos a la persona, desde el respeto a su dignidad y autonomía.

Una de las consecuencias de sufrir malos tratos de manera crónica es el deterioro de la autonomía de la persona. Uno de nuestros objetivos es la reconstrucción de esta capacidad para tomar decisiones sobre su propio proyecto de vida.

La coordinación entre los distintos profesionales de la salud y del ámbito social que estamos interviniendo mejora la calidad del acompañamiento ofrecido a la persona y evita la revictimización que supone tener que repetir su historia a cada profesional al que sea derivada.

Los profesionales acompañamos a la persona con unos objetivos consensuados, poniendo nuestro saber al servicio de su proceso. La intervención ha de partir siempre del respeto profundo y va a implicar un buen conocimiento de la biografía de la persona con la que trabajamos, de su historia de vida, de sus sistemas de creencias y mapas relacionales.

Es necesario dedicar tiempo a las personas, que las entrevistas tengan una duración adecuada, y realizar un seguimiento real. No es suficiente con una sesión cada cuatro meses. En este sentido, somos los profesionales quienes hemos de reivindicar esta necesidad de las personas con las que trabajamos.

Al intervenir en malos tratos, tendemos a visualizar a la persona desde su condición de víctima y perdemos la perspectiva de que es una persona, que posee la potencialidad de modificar aquellos aspectos de su vida que la ponen en riesgo y han permitido la aparición de los malos tratos.

Algunos aspectos importantes a tener en cuenta para una intervención adecuada

1. Enfatizar el **valor del profesional como persona**, enfatizando la importancia del vínculo que se produce entre dos personas que se encuentran: el profesional y la persona que acude al recurso.
2. Las personas profesionales hemos de **replantearnos nuestras posturas edadistas**, identificar qué pensamientos manejamos acerca del envejecimiento y reflexionar sobre cómo pueden estar afectando en nuestro trabajo.
3. Tener en cuenta algunos **constructos** que pueden estar influyendo en las mujeres mayores con las que trabajamos: cambios biológicos, creencias asociadas al deterioro físico al envejecer, vivencias del duelo por maternidad, permanente comparación con las capacidades físicas y estéticas de lo joven, cambios de rol sociofamiliar con la salida de los/as hijos/as del hogar, desaparición de actividades con el fin del período laboral, reducción de la red social, gestión de la proximidad de la muerte, aprendizajes vitales acumulados...
4. **Roles y estereotipos de género que otorgan identidad y aceptación**, fuentes de autoestima. Hemos de ser conscientes de que esos roles femeninos que han representado, en muchos casos, son los que les han otorgado un lugar en el mundo. No van a renunciar fácilmente, incluso en situaciones de maltrato, a los atributos y expresión de ese rol. Hemos de ser muy cuidadosos al trabajar con la identidad.
5. **La finalización de la crianza no termina con la maternidad.** Siguen siendo sus niños y niñas y ellas sus madres. Este mismo mecanismo es el que opera cuando las víctimas cuidan de sus maltratadores, inmolándose en ocasiones por proteger a sus hijos/as.
6. **Es importante hablar del maltratador.** En muchos casos existe un historial de violencia previo que con el envejecimiento y la

dependencia adquiere nuevas formas y se expresa de maneras diferentes. Se mantienen los abusos de poder, tanto desde los hombres que cuidan como desde aquellos que son cuidados, de manera simbólica. Es algo difícil de identificar y abordar con las mujeres mayores.

- 7. La posición de la familia.** En general, el envejecimiento y la dependencia obligan a los sistemas familiares a adaptarse a una nueva realidad. En muchos casos, cuando hay VG, son sistemas supervivientes a esa violencia que han desarrollado una serie de estrategias y mecanismos para poder sobrevivir.

Cuando aparece la necesidad de cuidado, tanto del victimario como de la víctima, todo esa armadura se pone en tensión y se descoloca. La situación obliga a redefinir todas las dinámicas familiares.

En muchos casos, los/as hijos/as han intentado protegerse de la violencia alejándose de la familia y desarrollando su propia vida autónoma. Situación que hace que el cuidado del victimario siga recayendo en la madre.

Suele ser necesario extender la intervención a hijos e hijas. Reflexionamos con las familias sobre cuál es su papel y responsabilidad como personas adultas ante la necesidad de cuidados de alguno de los progenitores y sobre las posibles consecuencias derivadas de las posturas adoptadas.

- 8.** Importancia de las **herramientas de la relación de ayuda.** Es necesario que nos entrenemos en el manejo de estos elementos que nos permiten trabajar desde la empatía y desde el vínculo.
- 9. Conocer la Historia de vida** de la mujer mayor, dibujar los mapas relacionales con los que vamos a intervenir y colocar a la víctima, como persona, en el lugar central, promoviendo la gestión autónoma de su proyecto vital.

Acabar con la Violencia de Género hacia mujeres mayores es una tarea de toda la sociedad. Todos/as tenemos un papel determinante que jugar, desde nuestra posición particular.



ACCESO A LA
CONFERENCIA

SÁBADO 11 DE DICIEMBRE DE 2021

Francisco Gómez Nadal⁵: Hacia una política pública sobre/para las mujeres mayores en Cantabria

En esta exposición vamos a plantear una serie de líneas e ideas hacia una política pública sobre, para y con las mujeres mayores. Las propuestas que vamos a plantear parten de un trabajo de investigación y reflexión colectiva realizado a lo largo de un período de dos años sobre las vivencias de soledad deseada y no deseada en mujeres mayores residentes en Cantabria.

La información obtenida se ha recogido a través de la realización de entrevistas individuales y grupos focales. Hemos conversado con 497 mujeres mayores de 65 años, de diferentes franjas etarias y localización demográfica. Se han creado 26 grupos focales, 24 de ellos formados por mujeres mayores residentes en el ámbito rural de Cantabria y los 2 restantes compuestos por profesionales dedicados al trabajo con personas mayores.

Los resultados de este primer estudio sobre soledad en mujeres mayores de Cantabria, impulsado por la Fundación PEM en colaboración con UNATE se han plasmado en el libro titulado *Escuchar el silencio, evitar el estruendo*.

Las necesidades que plantean las mujeres mayores que viven en zonas rurales:

- ✓ Una **mayor sensibilidad** hacia las personas mayores, sus deseos, temores... más allá del apoyo técnico.
- ✓ **Escuchar activamente** a las personas que están haciendo uso de los programas y recursos disponibles. Consideran que deberían ser ellas quienes evalúen el impacto de los proyectos implementados.

5 Periodista y ensayista especializado en derechos humanos, Francisco Gómez Nadal es coordinador general de UNATE, La Universidad Permanente, y de la Fundación Patronato Europeo de Mayores (PEM). Ha sido, además, el coordinador técnico del estudio que han realizado estas entidades sobre soledad deseada y no deseada en mujeres mayores y de la estrategia participativa para la construcción de una política pública sobre/para mujeres mayores.

- ✓ Invertir muchos **más recursos económicos** en las actividades orientadas a las personas mayores en el ámbito rural y en el personal que las facilita. Demandan **mejores condiciones de trabajo**, conscientes de la precariedad existente.
- ✓ Potenciar la **prevención de la soledad no deseada**, al tiempo que se fomente el disfrute y las posibilidades que puede ofrecer la soledad deseada.
- ✓ Promover una **oferta amplia, variada y diversa de actividades**, apostando por la continuidad, por **proyectos sociales estables**, frente a otras intervenciones más puntuales.
- ✓ **Reapertura de los centros** que, tras año y medio, siguen sin realizar actividades por la situación pandémica.
- ✓ Cuidar y fomentar **actividades culturales y deportivas** en los pueblos, atendiendo a la integración y no discriminación de las mujeres mayores. Quieren participar en las programaciones culturales de los lugares que habitan, más allá de en aquellas específicamente creadas para ellas.
- ✓ Prevalencia de la **atención presencial en Centros de Salud y Servicios Sociales**. Es parte del tejido social del territorio, que está desapareciendo o viéndose muy limitado en algunas zonas rurales. Manifiestan la necesidad de mantener el contacto humano que facilita esa atención presencial.
- ✓ Brindar servicios de **acompañamiento a las personas mayores**.
- ✓ En los pueblos con pocos habitantes, **ampliar los recursos y que estos se ajusten a las necesidades de la zona**. Ofrecer atención de cercanía que facilite el acceso a los servicios y recursos.
- ✓ **Mejorar y potenciar la red de transporte local**. Este es el reclamo permanente, tanto porque tradicionalmente quienes conducían eran los hombres como porque a determinadas edades es frecuente tener que abandonar la conducción. En la zona rural, carente de servicios de transporte, no conducir se traduce en grandes limitaciones para la movilidad y realización de cualquier tipo de actividad fuera del propio municipio.
- ✓ **Mantener en buen estado las calles, los parques y las infraestructuras**.

- ✓ **Incorporar mujeres a la vida pública.** Hay espacios que están excesivamente masculinizados y creen que esto puede influir en el desarrollo de las políticas concretas.

Las necesidades que plantea el personal técnico que trabaja con mujeres mayores:

- ✓ Necesidad de **más tiempo** para realizar sus intervenciones. Más tiempo efectivo disponible para las mujeres mayores con las que trabajan.
- ✓ Necesidad de más personal. No solamente más gente, si no equipos más interdisciplinarios.
- ✓ **Mayor coordinación** entre los diferentes profesionales y agentes sociales.
- ✓ **Mayor presencialidad.** Sin la que no es posible establecer relaciones de cercanía.
- ✓ **Visibilizar y tomar conciencia de la situación real de las mujeres mayores en entornos rurales,** ya que existe muy poca información disponible.
- ✓ **Generar una estructura multidisciplinar y coordinada de profesionales.**
- ✓ **Crear grupos de voluntarios y voluntarias en los municipios,** que ayuden a incorporar en las acciones a los sectores más desconectados. Involucrar a las personas mayores tanto en el diseño como en la gestión de todas las acciones para facilitar que nuevas personas se acerquen.
- ✓ **Facilitar a las mujeres mayores el acceso, conocimiento y uso de las nuevas tecnologías.** Esta demanda planteada por el personal técnico no aparece, en cambio, entre las propuestas de las propias mujeres mayores.
- ✓ **Individualizar los servicios.**
- ✓ **Gestionar colectivamente los presupuestos públicos.** Existe alguna experiencia de presupuestos participativos en diversos municipios de Cantabria, pero es necesario avanzar en esta dirección,

promover y hacer pedagogía sobre la participación vecinal en la toma de decisiones colectivas.

- ✓ **Derivar más recursos económicos** para poder ofrecer más opciones a las personas mayores.
- ✓ **Fomentar programas de acompañamiento.**
- ✓ Potenciar **sistemas de comunicación** directa a través de las tecnologías.
- ✓ **Generar entornos amigables para las personas mayores.**
- ✓ **Proyectar a medio y largo plazo, con indicadores.** Pensar más allá de las intervenciones inmediatas.
- ✓ **Articular el ámbito sanitario y social desde lo público.**
- ✓ **Crear cooperativas de trabajo** para poder hacer frente a las empresas que gestionan los cuidados y ofrecer mejores servicios a las personas mayores.
- ✓ Poner en marcha **una estrategia que facilite redes de transporte gratuito más allá del municipio.**
- ✓ Facilitar el **apoyo psicológico y el acompañamiento a los/as trabajadores** que están en contacto directo con las personas afectadas.

Nuestra conclusión

La soledad no deseada en los ámbitos rurales es una realidad. Es una situación derivada de múltiples motivos como la pérdida de población, la debilitación del tejido social en torno a la persona, la reducción paulatina de servicios públicos disponibles... Esa realidad afecta a mujeres diversas y, por lo tanto, no hay fórmulas únicas ni mágicas para hacerlo bien.

Ante esa realidad, consideramos que hay mucho que hacer desde diferentes ámbitos:

- ✓ **Desde las instituciones:** creemos que desde lo institucional es necesario diseñar y ejecutar políticas públicas que hagan posible vejeces plenas, alejadas de estereotipos machistas y edadistas. Poner en marcha programas de prevención, intervención y seguimiento que no reduzcan toda la acción a dinámicas paternalistas y que, en su lugar, fomenten la autonomía personal. Para ello es esencial que haya participación real de las mujeres rurales en un trabajo conjunto con equipos técnicos y responsables políticos.
- ✓ **Desde el saber:** necesitamos más investigación, más información de calidad. Sabemos dónde viven las personas mayores de nuestra región y poco más. Hay que invertir en conocer las realidades de todas estas personas.
- ✓ **Desde los entornos rurales:** creemos que es posible mantener y construir la idea de comunidad y fomentar redes de apoyo comunitario, que puedan cambiar la vida de las personas mayores.



ACCESO A LA
CONFERENCIA

Anna Freixas: Yo vieja⁶

A través del libro que vengo a presentar (*Yo vieja: apuntes de supervivencia para seres libres*), pretendo que la sociedad cambie el concepto que tiene sobre la vejez y el trato negativo que en ocasiones nos ofrece por nuestra edad, al tiempo que trato de apuntar algunas cosas que hacemos las viejas que resultan molestas a nivel social y de alguna manera perpetúan los estereotipos sobre la vejez. **Pretendo normalizar la vejez, como algo que se da naturalmente si tienes suerte y fomentar que mientras vivamos lo hagamos de la mejor manera posible.**

Normalizar la vejez incluye, para mí, la idea de una vejez afirmativa, que no se oculta ni enmascara, que no se avergüenza por los signos de la edad. Una vejez orgullosa, que no pide perdón por ser y estar ahí.

Cuando nacimos, nuestra esperanza de vida era mucho más baja. Ahora que las personas alcanzan los 80, 90 o 100 años la gran pregunta es ¿cómo quiero vivir estos 30 años que la vida nos ha regalado? ¿qué vieja quiero ser?

Las mujeres que ahora somos viejas hemos sido pioneras de muchas de las leyes y beneficios que hoy podemos disfrutar tanto las mujeres como la sociedad en su conjunto. Y el tema es ¿cómo vamos a construir una vejez diferente cuando no tenemos modelos de otras vejeces?

Es necesario tener en cuenta, especialmente a la hora de intervenir con personas mayores, que a medida que aumentamos en edad nos vamos diferenciando cada vez más respecto a nuestro grupo de iguales, por las diferentes experiencias vitales que vamos acumulando. A pesar de esta realidad diversa, es necesario intentar acordar algunos elementos que nos permitan vivir una vejez en la que cada cual seamos lo que deseemos ser.

6 Psicóloga y docente que se ha centrado a lo largo de su carrera en el envejecimiento de las mujeres, la coeducación y el feminismo, y la evolución de la investigación y docencia en Psicología. Ha desarrollado la mayor parte de su carrera en la Universidad de Córdoba y, además, allí fundó y dirigió el Aula de Estudios de las Mujeres, transformada luego en la Cátedra Leonor de Guzmán. Es Doctora Honoris Causa por la Universidad Simón Bolívar de Barranquilla (Colombia).

Defiendo que debemos construir una vejez interesante, de personas que estén en el mundo, que tengan cosas que comunicar, que sean críticas y tengan libertad, tanto para ser como para no ser. A veces, las nuevas ideas acerca de la vejez se constituyen en nuevos mandatos. Se puso de moda la vejez activa y ahora parece que estamos obligadas a hacer rutas de montaña o salir a correr. ¿Y qué pasa si soy una vieja más reflexiva o vaga a la que no le interesa nada de eso? **Debemos reivindicar el derecho a ser y a no ser, a hacer y a no hacer.**

Propongo **una vejez no previsible**, que nos permita disponer de esa libertad interior para desobedecer. Una vejez, en definitiva, **confortable**: que me permita cuidarme, vivir como quiero vivir, darme los caprichos que no pude darme en el pasado...

Reivindico también **envejecer en una tribu**, con otras mujeres que estén viviendo procesos parecidos a los míos y tratando también de inventar otros modos de envejecer.

Esa posible transformación de la vejez solamente la podemos hacer entre todas; es difícil que vaya a llegar desde las instituciones. Debemos ir implementando estos cambios primero en nosotras mismas y entre nosotras y nosotros ir creando una masa crítica que vaya transformando la realidad.

Considero necesario construir una especie de **carta de navegación para la vejez** que contenga tres **elementos fundamentales**: libertad, dignidad y justicia.

✓ **La libertad** es, en gran medida, **la que yo me otorgo a mí misma**. Apesar de que la sociedad imponga, por ejemplo, cómo he de vestirme por tener una determinada edad, yo puedo decidir de manera autónoma y libre si quiero cumplir esa expectativa social o transgredirla. Educadas en la obediencia y la sumisión, en ocasiones nos autocensuramos no permitiéndonos hacer aquello que deseamos, no haciendo uso de esa libertad que nadie nos ha dicho que no podamos usar.

Hemos sido educadas como "seres para otros", damos sin recibir y aparentamos no sufrir por ello, ya que hemos vivido alejadas de nuestros propios deseos desde la infancia. Por tanto, uno de los dilemas que hemos de resolver es averiguar cuáles son nuestros deseos personales y auténticos. Nunca es tarde para hacerlo pero solo tenemos una vida, o ahora o nunca.

Algunos impedimentos interiores hacia el uso de la libertad disponible tienen que ver con el modo en que vivimos el amor. En ocasiones, el amor nos lleva a una compasión fuera de lugar, a compadecernos por quien no lo merece. En otros casos, podemos justificar desde el amor conductas paternalistas o de control que hijos/as u otras personas cercanas ejercen hacia nosotras. La misma libertad que yo he dado a mis hijos para experimentar, equivocarse y aprender, la pido para mí. No quiero el amor que me limita. Menos amor y más libertad. Hemos de desvelar las trampas del amor, los tratamientos edulcorados emitidos por personas conocidas o profesionales que, en el fondo, nos invisibilizan (lenguaje infantilizado, paternalismo...).

- ✓ Los viejos y, sobre todo, las viejas carecemos de **justicia**. Que las mujeres que han pasado su vida trabajando en la casa, en el campo, sirviendo, limpiando, cuidando... no tengan ni la más mínima pensión o reciban unos ingresos insuficientes es una gran injusticia. **Las viejas no queremos asistencia caritativa, queremos justicia**, que se nos trate con la sabiduría, bondad y eficacia que hemos utilizado nosotras a lo largo de la vida. Menos besitos y más justicia. Es justicia que nos faciliten la vida y hemos de aprender a aceptar esas facilidades. Estamos tan acostumbradas a no molestar que cuando alguien se ofrece a hacernos un favor lo rechazamos.
- ✓ Igual que en el caso de la libertad, por una parte está mi **dignidad** (en el ser y en el estar) y, por otra, la dignidad de los demás hacia nosotras (en el trato, en el lenguaje, en la no presunción de que no sabemos o podemos). Dignidad en el ser y en el estar, en mi relación con mi cuerpo, y en mi relación con los demás, exigiendo que se me trate dignamente. Algunos comportamientos que en ocasiones consideramos dignos en realidad tienden al borrado, a la invisibilización, a hacernos sentir seres insignificantes.

Una vejez digna requiere dinero, libertad, buen trato, escucha, derechos, respeto y hechos, no palabras.

Para tener una vejez digna lo primero que necesitamos es dinero, estar al día de nuestra situación financiera, controlar nuestro patrimonio y finanzas. Tenemos la edad suficiente para malgastarlo sin preocupaciones.

Para poder diseñar nuestra vejez, esa vieja que queremos ser, lo primero que necesitamos hacer es aceptar nuestra edad.

Hemos de poner límites a los actos que hacemos por amor, a los cuidados, y aprender a decir "no" sin sentirnos tremendamente culpables.

A lo largo de toda la vida, necesitamos tomar las riendas de nuestra vida de la mejor manera posible. Si soltamos y delegamos la toma de decisiones, estamos vendidas a una vejez en la que otros decidirán por nosotras. Es importante tener previsto quién va a decidir por ti el día que tú no puedas hacerlo, esa persona que sepas que seguirá respetando tus deseos cuando ya no puedas defenderlos.

Envejecer tiene mucho que ver con el cuerpo y con el estado de salud que poseemos. En parte podemos contribuir sobre ese estado de salud a partir de nuestros estilos de vida. Por otro lado, tenemos la capacidad de aprender a sortear y convivir con determinadas cuestiones que marcan nuestra vida (sordera, artrosis, miopía...).

Uno de los problemas más graves de salud que tenemos las mujeres, fruto de nuestra entrega gratuita y absoluta, son el estrés, la depresión, la ansiedad... No tienen nada que ver con los genes, si no con las vidas que llevamos. Este es nuestro gran problema de salud, que podríamos evitar si supiésemos compartir, exigir, decir "no", negociar... Es decir, **no perpetuar un país de madres solteras, de mujeres que asumen y cargan con todo.**

Además de la salud, necesitamos un espacio conocido en el que poder vivir de forma confortable y adaptada. Un espacio en el que me sienta orientada, mantenga mis recuerdos y pueda conservar mis vínculos familiares, de vecindad y amistad.

Los vínculos familiares son mucho más cómodos en lo que se conoce como "intimidad a distancia". Compartir cercanía e intimidad pero con la autonomía para vivir cada uno por nuestro lado, siempre que sea posible.

Hemos sido pioneras en la participación de las mujeres en la vida pública y queremos seguir ejerciendo como ciudadanas, como seres que tenemos cosas importantes que decir. Creo que la gran cualidad que favorece el envejecer es mantener la curiosidad, el interés por conocer, por aprender.

Hay algunos aspectos del envejecer que **hemos de vigilar** y sobre los que soy muy crítica:

- ✓ La **cirugía estética**, que considero que se convierte en un timo al no mencionar a quienes se someten a estas intervenciones cuál será la evolución de las mismas con el paso del tiempo.
- ✓ Los **mandatos que nos llevan a la actividad infatigable**.
- ✓ El **amor de los hijos**: convertimos en abuelas ambulantes, que controlen nuestra sexualidad, nuestro dinero o hábitat...
- ✓ La **clase médica** que, en ocasiones, lanza una mirada errática a las personas mayores, que no nos tiene en cuenta ni nos explica qué nos ocurre, qué pruebas o tratamientos necesitamos y que suele pasar por alto nuestra historia social, es decir, el contexto en que se han generado nuestros síntomas.

Tenemos derecho a ser una viejas diferentes y raras y a que no nos culpabilicen por ello.



ACCESO A LA
CONFERENCIA
