

Mujer y envejecimiento. Aspectos psicológicos

Anna FREIXAS FARRÉ
Universidad de Córdoba

Resumen

En este trabajo se analizan los aspectos psicológicos que caracterizan el proceso de envejecimiento de la mujer. Se consideran las diferentes transiciones (físicas, sociales, familiares, etc.) que tradicionalmente han definido la mediana edad de la mujer y se valora el papel transformador que en ellas juega la incorporación femenina al mundo laboral y las consecuencias, en la vida de la mujer, derivada de una conjuntura demográfica caracterizada por el envejecimiento de la población.

Palabras clave: Vejez, mediana edad, mujer.

Abstract

In this paper are analyzed the psychological aspects which characterize the aging process in women. Also considered are the different transitions (physical, social, familiar, etc.) which have traditionally defined the middle-age of woman, and the transforming role played in these transitions by the female incorporation to the labour market and the affect on women's life derived from a demographical situation characterized by the population's aging.

Key words: Aging, middle aged, women.

El progresivo envejecimiento de la población es un hecho demográfico que afecta cada vez a más países y suscita interés y preocupación como fenómeno sociológico mundial. En los últimos tiempos la investigación evolutiva intenta hallar respuesta a algunas preguntas fundamentales sobre qué significa envejecer tratando de conocer, por ejemplo, la influencia que tiene la edad sobre la actividad de un individuo, o si el envejecimiento está marcado forzosamente por el deterioro y la pérdida, o representa una etapa del ciclo vital en la que las personas se benefician de

la experiencia adquirida y en la que se tiende hacia la sabiduría y la armonía.

Los planteamientos teóricos actuales han dejado de enfocar el envejecimiento desde una perspectiva exclusivamente clínica, para hacer hincapié en la importancia de una *perspectiva evolutiva* que abarca el conjunto de la vida: todo el ciclo vital. De hecho, la vida cotidiana ofrece cada vez más ejemplos de personas que mantienen niveles muy satisfactorios de actividad a lo largo de toda su vida.

El reciente interés por la mediana edad es en gran medida consecuencia de

los *cambios demográficos* que se han producido en los últimos años. En la población hay actualmente una proporción mayor de personas adultas de esta edad que antes, debido al aumento de la esperanza de vida y a otros factores clave como la virtual eliminación de las plagas y epidemias mortales que ha propiciado que, desde finales del siglo XIX, la muerte se concentre fundamentalmente en los grupos de mayor edad, en vez de afectar indiscriminadamente a personas de todas las edades (Keyfitz y Plieger, 1968).

Casi todos los estudios que se realizaron inicialmente sobre la mediana edad de la vida fueron hechos por hombres y sobre poblaciones exclusivamente masculinas (Daedalus, 1976; Levinson, 1978; Osherson, 1980; Vaillant, 1977a), aunque entre los pioneros encontramos algunas excepciones, como Neugarten (1968) que estudió la edad mediana y el envejecimiento en muestras de hombres y mujeres.

La vida de la mujer se ha interpretado a partir de los resultados de estas investigaciones hechas con poblaciones masculinas, como McClelland (1977) apunta:

Los psicólogos han tendido a considerar que la conducta del hombre es la norma y, por ello, cuando la mujer no se adapta a los estándares de la expectativa psicológica la conclusión es que algo va mal en la mujer... (pg. 81).

La descripción del ciclo vital, derivada de los estudios sobre los hombres, ha generado una perspectiva del desarrollo humano a partir de la cual las mujeres parecen deficitarias o desviadas, porque no se dispone de información suficiente acerca de los dilemas específicos y los problemas experimentados por las mujeres. Mientras esto sea así, las categorías de análisis y las

teorías del desarrollo derivadas de ellas resultarán sesgadas por referirse sólo a la mitad de la especie humana.

Aspectos psicosociales implicados en el envejecimiento

La sociedad asigna a las personas *posiciones en base a la edad y el sexo* y llama la atención, abierta o soterradamente, sobre estos dos factores, obligando a las personas a recordar constantemente las normas de edad y de sexo (Seltzer, 1989).

Con la edad también se produce el llamado *fenómeno de la invisibilidad*. En este sentido decía Goethe: «*La vejez es un proceso de desaparecer gradualmente de la vista*». Este fenómeno implica el progresivo desinterés que la gente más joven va sintiendo por lo que puede aportar y significar la persona adulta que envejece, de tal manera que se va haciendo invisible a los demás.

Con el transcurrir de los años van apareciendo una serie de *claves internas* que se comportan como indicadores que van haciendo que el sujeto se dé cuenta, sin necesidad de palabras, de que las cosas van cambiando. Algunas de estas claves son *de tipo físico*, como la necesidad de utilizar gafas; darse cuenta de que el oído empieza a flaquear, que la fatiga aparece antes, etc.; mientras que otras son *de tipo social y/o laboral*: se piensa por primera vez en la jubilación y se pasa la fina línea entre ser percibido como alguien útil para dar consejos, a ser visto como una interferencia. Estos datos se ven corroborados en la experiencia cotidiana y se convierten en claves que producen cambios en la autopercepción: *no se puede hacer lo que se hacía antes, al menos no de igual manera*.

El doble estándar del envejecimiento femenino

En el caso del envejecimiento de la mujer se combinan los efectos de su estatus secundario en la sociedad con el hecho de que se la ve mayor antes que al hombre (Cohen, 1984; Gee y Kimball, 1987) y también se la considera menos atractiva que los hombres de su misma edad. Susan Sontag (1972) describe algunas dimensiones de este doble estándar del envejecimiento, sugiriendo entre ellas: 1) que las mujeres dejan de ser «elegibles» sexualmente antes que los hombres, 2) que la relación entre un hombre mayor y una mujer joven se considera normal, mientras que en el caso contrario la relación se considera inapropiada y obscena y 3) que se reconoce la existencia de un doble atractivo en el hombre -el adolescente joven y el distinguido hombre maduro- mientras que en la mujer se valora un solo atractivo: la mujer adolescente, joven.

Esta doble agresión puede tener el efecto social de añadir al miedo individual de envejecer que sufre cualquier ser humano (hombre o mujer) el miedo colectivo de envejecer perteneciendo a una población formada por mujeres viejas, enfermas, dependientes y pobres (Cohen, 1984; McDaniel, 1989) y nos sugiere que envejecer es más difícil para las mujeres que para los hombres, a pesar de lo cual parece que las mujeres de mediana edad presentan un aumento en su autoestima y sentimiento de competencia (Berkun, 1983; Cohen, 1984; Giesen y Datan, 1980) que resulta aparentemente inexplicable. Una posible explicación a esta paradoja se puede encontrar analizando la vida de la mujer adulta que tiene con frecuencia

que enfrentarse a más cambios y discontinuidades que los hombres (Kline, 1975); por ejemplo, las mujeres pueden verse obligadas a entrar y salir del mercado de trabajo varias veces debido a la crianza de los hijos y las hijas; están más vinculadas que los padres a los hijos e hijas que requieren nuevas respuestas a medida que crecen e incluso, también, las mujeres pueden tener que trasladarse de ciudad por motivos laborales del marido. Aprender a afrontar tantas situaciones diferentes puede preparar a la mujer para los cambios del envejecimiento y hacerlos menos problemáticos.

Mientras que las personas con más estudios afirman que la felicidad va en aumento con la edad, las personas con bajo nivel de estudios consideran que la felicidad disminuye a medida que se envejece. Las respuestas difieren tanto probablemente porque la felicidad es una medida que resume el significado personal de la vida y del lugar que uno ocupa en ella (Giele, 1982). Sin olvidar que las mejores circunstancias materiales de que gozan los grupos de nivel socioeconómico superior pueden ser una ayuda para conseguir los objetivos vitales que se habían propuesto y consecuentemente para gozar de una mayor sensación de satisfacción y éxito personal.

Las mujeres tienden -con más frecuencia que los hombres- a definir su estatus de edad en función de la *cronología de acontecimientos dentro del ciclo familiar*. Para la mujer casada la mediana edad está íntimamente ligada a la iniciación de su prole dentro del mundo adulto, mientras que para el hombre los hitos más dramáticos de esta época son de carácter biológico. Su atención se centra cada vez más en la salud y algunos temas,

como el descenso de la eficiencia de su cuerpo y la muerte de los amigos de la misma edad, se convierten en los signos que llevan a muchos hombres a describir los cambios corporales como la característica más significativa de la edad mediana (Neugarten, 1968).

A lo largo de la vida, afirma Neugarten (1968), se percibe el tiempo de una manera diferente y *la vida se reestructura en términos del tiempo-que-queda-por-vivir, más que del tiempo-desde-el-nacimiento*. Cambia la percepción del tiempo que empieza a verse como algo finito, aunque este cambio en la perspectiva temporal no es necesariamente depresivo.

Muchas mujeres sienten que la característica más conspicua de la mediana edad es el *sentimiento de libertad progresiva* que se concreta no sólo en la disponibilidad de más tiempo y energía cuando los hijos y las hijas dejan la casa, sino también en la liberación del temor al embarazo no deseado y en la posibilidad de una relación sexual mejor y más placentera. No sólo se dispone de más tiempo y energía para una misma, también se produce *un cambio satisfactorio en el autoconcepto*. Tanto para las casadas como para las solteras la mediana edad suele marcar el principio de un período en el que los talentos y las capacidades latentes pueden utilizarse en nuevas direcciones (Neugarten, 1979).

Las personas de mediana edad manifiestan que es éste un periodo de máxima capacidad y habilidad para manejar un entorno altamente complejo. Tanto para los hombres como para las mujeres los aspectos psicológicos más reafirmantes en esta etapa de la vida son la conciencia de mayor madurez y una mejor percep-

ción de la realidad. A esta edad se reconoce el papel de *la experiencia* que facilita el conocimiento y dominio del entorno. *La reflexión* es otra de las características predominantes de la vida mental de las personas de mediana edad, ya que se hace balance de lo vivido y de lo que queda por vivir, dándose frecuentemente un aumento de la introspección.

En definitiva, con el paso de los años parece que la vida se hace más, no menos, compleja; se enriquece, no se empobrece. A medida que transcurre el tiempo las sucesivas elecciones y compromisos efectuados se acumulan y las vidas se hacen más diferentes unas de otras. Los cambios sociales y los cambios internos de la personalidad se producen lentamente, reflejando la acumulación de acontecimientos vitales y redundando, consecuentemente, en un progresivo dominio de la propia vida.

Balance de la situación profesional en la mediana edad

Con frecuencia durante la mediana edad se produce una crisis o punto crítico en el ciclo ocupacional de las personas que supone un reajuste de objetivos e ideales en un sentido más realista: las posibilidades futuras se valoran a la vista del tiempo transcurrido hasta el momento. A raíz de este proceso de evaluación muchas personas deben ajustar sus aspiraciones por debajo de las metas que se habían propuesto al comienzo, con el fin de poder encuadrarse dentro de la realidad (Brim, 1976).

Este balance implica tener conciencia del tiempo que queda para poder cumplir determinados deseos profesionales y se asemeja al *reloj social* descrito

por Neugarten (1968) como *la sensación subjetiva de estar «a tiempo» o «a destiempo» en el desarrollo profesional*. Durante la mediana edad mucha gente adquiere conciencia del tiempo que le queda para la jubilación y del ritmo con que está consiguiendo sus objetivos. Todo ello conduce frecuentemente a tratar de adaptar esos objetivos a lo que parece ser posible a partir de este momento.

Para algunas mujeres este proceso evaluativo puede ser una importante fuente de ansiedad, recuerdo de aspiraciones nunca alcanzadas u oportunidades perdidas en el tiempo. Para los hombres una de las claves de la identidad y autovaloración ha sido tradicionalmente su estatus profesional, mientras que normalmente las mujeres han derivado su identidad a partir del matrimonio y la familia. Este modelo ha cambiado profunda y rápidamente a partir de la masiva incorporación de la mujer al mundo laboral, aunque la crisis profesional de la mitad de la vida es todavía más común entre los hombres que entre las mujeres, en la medida en que ellos se han definido tradicionalmente a sí mismos básicamente en términos de su trabajo.

La necesidad de afiliación -de crear vínculos afectivos, de dependencia- en la mujer puede estar inversamente relacionada con su necesidad de éxito durante los años de la adultez media. Esto sugiere que la autoestima de muchas mujeres depende primariamente de su éxito en el establecimiento de su identidad femenina obtenida a través de los roles de madre y esposa, de tal manera que, una vez que la mujer se ha probado a sí misma y a los que la rodean que es capaz de cumplir estos papeles femeninos tradicionales, el impulso de afiliación se mantiene y el éxito

en otros campos es cada vez más importante para determinar su autoestima. (Bardwich, 1971).

Erdwins, Tyer y Mellinger (1982) sugieren que tanto el éxito como la afiliación son necesidades más importantes en la edad mediana de la vida que en la adultez joven, puesto que es posible que la mujer, al ir haciéndose mayor, experimente un aumento en su necesidad de éxito.

El quebranto económico de la mujer en la viudedad y el divorcio

Las mujeres que actualmente están en la mediana edad han sido educadas en las expectativas tradicionales de rol, lo cual supone un auténtico catálogo de consecuencias negativas para ellas. Muchas mujeres mayores *han carecido de cualquier tipo de poder*, incluso en el ámbito doméstico, en la medida en que su dependencia económica del marido les ha impedido cuestionar las decisiones o el poder de éste en la casa. La falta de preparación para el periodo de su vida en el que han terminado con sus funciones tradicionales principales (Markson, 1983) produce desorientación. Hay que tener en cuenta que muchas mujeres viven al menos un tercio de su vida después de la crianza de los hijos e hijas y, sin embargo, pocas mujeres de las que no han entrado en el mundo laboral han desarrollado actividades o intereses al margen de su rol familiar. Así pues, nos encontramos con mujeres en la mediana edad que tienen capacidad física para mantenerse activas pero muy poca preparación previa para vislumbrar otros papeles al margen de los familiares (Keating y Cole, 1980).

Resulta irónico que las mujeres vayan a pasar una buena parte de sus

últimos años solas (Gallagher *et al.*, 1983), debido a la sobremortalidad masculina y el divorcio y, sin embargo, no hayan sido preparadas para una vida independiente. Muchas de ellas han sido tratadas de manera protectora por sus maridos y no han desarrollado las habilidades necesarias para una vida autónoma. Una clara mayoría de mujeres mayores viven solas y la realidad es que muchas de ellas tienen que valerse por sí mismas una parte importante de su vida a pesar de que con frecuencia no disponen de los recursos prácticos, sociales y económicos para hacerlo (Gottlieb, 1980).

Las mujeres que han vivido dependientes del sustento financiero del marido sufren un importante quebranto económico cuando se quedan solas. En nuestra cultura la feminización de la pobreza es una realidad que tiene múltiples componentes, uno de los cuales lo constituyen las mujeres que viven en mayor proporción que los hombres una situación económica empobrecida en la vejez.

Para muchas de las mujeres que actualmente se sitúan en la mediana edad la participación en el mundo laboral ha significado un trabajo, no una profesión, porque la vida familiar se consideró -en su momento- preferente. Muchas han ido a trabajar con la idea de «ayudar» a la economía familiar y han entrado y salido del mundo laboral en función de las necesidades económicas de la familia y del cuidado de los hijos e hijas y no han considerado su trabajo como algo que requería la misma implicación que el de su marido (Fox y Hesse-Biber, 1984). En el fondo se asumía la idea de que la pensión del marido aseguraría una jubilación adecuada. La necesidad de tener que preocuparse por

su seguridad económica a base de sus propios ingresos parecía remota (Gottlieb, 1989) y, por lo tanto, no se pusieron en el momento adecuado los mecanismos necesarios para asegurar una vejez en soledad pero sin problemas económicos.

La menopausia

Pocos temas referentes a la edad mediana se prestan a una división de opiniones tan amplia como el de la menopausia. En realidad las actitudes hacia ésta reflejan las ideas generales sobre la mujer y el envejecimiento, con dos planteamientos contrapuestos:

- a) Quienes sostienen una *opinión positiva* de la menopausia destacando su carácter de normalidad y los factores favorables que se derivan de ella, considerando que la menopausia no es más que una fase o etapa evolutiva en la que la mujer se libera del temor al embarazo y, consecuentemente, puede experimentar una renovación en su vida sexual. Este planteamiento feminista tiende a minimizar el impacto de la menopausia en la vida de la mujer y atribuye los cambios conductuales de la mediana edad a causas sociales o ambientales que no difieren entre hombres y mujeres.
- b) La *opinión negativa* (teoría biológica o del déficit) hace hincapié en la menopausia como indicador del inicio del envejecimiento y punto de partida de un deterioro que se concreta en pérdida de capacidad de seducción y de atracción sexual, enfermedad, vejez, trastornos

asociados, etc. Este punto de vista sostiene que la menopausia supone una pérdida de feminidad, al considerar que sin la función reproductora la mujer es forzosamente menos femenina.

El hecho de que la menopausia ocurra en la etapa de la vida de la mujer en la que se producen otros cambios biológicos y sociales agrava las dificultades de investigación. No sólo se deben separar los efectos de la menopausia de los del envejecimiento cronológico, sino que los aspectos biológicos de la menopausia deben distinguirse de los aspectos psicosociales, para entender el papel de cada uno.

La mayor parte de los estudios hechos hasta ahora están sesgados y son fragmentarios (DeLorey, 1989). Están sesgados porque se hacen con poblaciones clínicas; son fragmentarios porque suelen asumir sólo una perspectiva: biológica, psicológica o sociocultural, con poca integración de los otros modelos y sin plantearse las interrelaciones entre los diferentes aspectos. Estos estudios han carecido de un modelo conceptual integrador.

Hay poca información sobre los síntomas de la menopausia o sobre cuántas mujeres los experimentan, porque no hay una definición precisa de éstos, puesto que no se distingue entre los síntomas de la menopausia y los de otros fenómenos vitales. Históricamente se ha asociado a la menopausia una amplia sintomatología de carácter psicológico y físico como vértigos, sofocos, dolor en las articulaciones, nerviosismo, insomnio, irritabilidad, palpitaciones, dolor de cabeza, depresión, tristeza, etc. Sin embar-

go, no todos los cambios que se producen en la menopausia se deben a desequilibrios hormonales; algunos de ellos son consecuencia del proceso de envejecimiento y otros tienen su origen en factores psicológicos y en modos de vida (Notman, 1979). Sólo dos síntomas son directamente atribuibles a la menopausia de forma segura: los sofocos y la sequedad de la mucosa vaginal (DeLorey, 1989). Los sofocos y los episodios de sudoración, que se perciben frecuentemente por la noche, son los síntomas más consistentes que acompañan a la menopausia. Hay personas que experimentan los sofocos durante un corto periodo de tiempo, mientras que otras los sufren durante mucho tiempo y deben ser considerados como un signo de la disminución de los niveles de estrógeno. Otros de los síntomas frecuentemente descritos, como dolor de cabeza, palpitaciones, mareos, insomnio, depresión y aumento de peso no parece que presenten una relación directa con la menopausia, aunque tienden a presentarse juntos.

Los síntomas atribuidos a la menopausia se producen en una época en la que intervienen diversos factores sociales y emocionales que pueden otorgarle un significado más allá de su estricto valor biológico:

- Los *hijos y las hijas se van (nido vacío)*, lo cual supone un tema importante para las mujeres que han jugado el rol de madres como único papel de proyección personal y social.
- Aumenta el *riesgo de enfermedad y muerte* en el entorno familiar y social.

- *Disminuye el poder de seducción y atracción sexual.*
- Se produce el *envejecimiento del marido.*
- Se pueden presentar *problemas laborales y de jubilación.*
- Se suele hacer una *valoración de los objetivos personales y laborales* conseguidos.
- Los *padres y madres son ya mayores* y se vive una relación de dependencia por parte de ellos.

Todo ello puede llevar a que la mujer sienta que «la vida se acaba» y precipitar algunos síntomas de carácter psicológico y estrés como resultado de una combinación de variables personales, familiares, sociales y biológicas a las que tiene que hacer frente. Dependerá de los recursos de que ella disponga para que el significado de la menopausia sea uno u otro.

Las reacciones ante el climaterio y la menopausia difieren en gran medida, dependiendo de la personalidad individual, del carácter y de algunos factores emocionales (Neurgaten y Wood, 1963). Es decir, la menopausia significa cosas diferentes para diferentes mujeres.

Las actitudes hacia la menopausia difieren en función de la edad. Las mujeres más jóvenes, que no están en un período perimenopáusico, tienden a tener un pensamiento más negativo y pesimista acerca de ésta que las mujeres más mayores. Esto no constituye una sorpresa puesto que cualquier acontecimiento puede tener diferente significado en distintos puntos del curso vital. Las mujeres postmenopáusicas son más propicias que las mujeres más jóvenes a pensar que la menopausia no implica ningún cambio significativo en su vida.

La sexualidad femenina en la mediana edad

La sexualidad femenina, en su naturaleza, no parece verse afectada por el envejecimiento, al menos hasta la vejez avanzada (Kinsey *et al.*, 1953). En ambos sexos, con la edad, es más frecuente una disminución de la sexualidad en términos de frecuencia y vigor que de tipo. La capacidad para unas relaciones sexuales satisfactorias se mantiene hasta los 70 e incluso 80 años para las personas saludables.

Todos los datos disponibles indican que la mujer aumenta con los años su goce y su habilidad sexual (Fuchs, 1982). El grado de interés y de actividad sexual en la mujer no decae aparentemente con el aumento de la edad. Sin embargo, después de los 60 años se puede encontrar menos mujeres activas sexualmente que hombres: ello probablemente refleja las actitudes culturales en contra de la sexualidad femenina a una edad avanzada y también la realidad sociológica de que la mujer de mediana edad tiene menos posibilidades de encontrar una pareja, tanto por la mayor mortalidad masculina como por el hecho de que nuestra sociedad ha visto tradicionalmente con malos ojos que la mujer se relacione con hombres más jóvenes. Una parte importante de la actividad sexual de la población femenina de esta edad está en función de la posibilidad de encontrar un compañero y de la capacidad sexual de éste. Mark Twain ironizaba sobre este aspecto diciendo: «*El hombre es competente por un corto periodo... después de los 50 su actividad es de calidad pobre, cada vez más espaciada y de poco valor para ambas partes, mientras que su abuela está como nueva.*»

El doble estándar (Sontag, 1972) acerca del envejecimiento, se ha incorporado al pensamiento de la sociedad que considera que los hombres a medida que se hacen mayores «maduran», mientras que las mujeres en este mismo proceso «pierden la frescura de la juventud». Por esta razón hay muchos más prejuicios, a partir de determinada edad, acerca de la sexualidad de la mujer que de la del hombre.

Otros prejuicios sobre la sexualidad femenina en general inciden también de manera negativa en la posibilidad de mantener una actividad sexual regular por parte de la mujer en la mediana edad. Ideas implícitas como que el impulso sexual masculino es más fuerte que el femenino o que la mujer se interesa por el sexo como procreación y no como goce, o que la mayoría de las mujeres son frías, constituyen ideas erróneas respecto a la actividad sexual de la mujer que repercuten negativamente en la normalización de tal conducta. Otra idea negativa, también muy extendida, es la actitud cultural, aceptada por muchos hombres y mujeres, que perpetúa la noción del fin de la sexualidad femenina después de la menopausia. Los estudios de Masters y Johnson (1966) desmienten la noción de que la satisfacción en el coito decrece por razones físicas después de la menopausia normal. Si efectivamente se llega a producir menoscabo en la satisfacción se debe fundamentalmente a factores emocionales. Otras razones que limitan la actividad sexual de la mujer tienen su origen en el hecho de que muchas no encuentran satisfacción en la masturbación o en las relaciones lésbicas, lo cual unido a la dificultad para encontrar compañero a determinada edad

puede suponer efectivamente el fin de la actividad sexual de la mujer en esta etapa de la vida. Es interesante constatar que, aunque la mujer de mediana edad dispone de más habilidades sociales y sexuales y también de menos inhibiciones y temores que cuando era joven, hay un enorme prejuicio en la sociedad que impide aceptar que la mujer mayor es sexualmente tan deseable como la joven.

Transiciones en la vida familiar de la mujer de mediana edad

Si en otros tiempos a la mujer a partir de los 50 años se la podría considerar como una «persona mayor», con un pie en la vejez, actualmente la longevidad que caracteriza la coyuntura demográfica occidental la ha situado «en medio», sosteniendo y apoyando a tres generaciones: sus hijos e hijas, sus nietos/as y sus padres y madres; esperando todos de ella funciones nutrientes activas, a gran distancia del papel de persona inútil y sin interés con que la literatura la ha retratado tradicionalmente.

Algunas transiciones importantes definen la coyuntura familiar de la mujer en esta etapa de la vida en la que pasa de vivir plenamente ocupada en la crianza y educación de los hijos e hijas a vivir la experiencia del *nido vacío*. Adquire mayor independencia y libertad, pero, a la vez, se siente más obligada hacia sus padres y madres ya mayores que empiezan a depender de ella y, con frecuencia, tiene que dedicar algún tiempo, también, a los nietos/as o a apoyar a los hijos e hijas, ya independientes, cuando se encuentran en ocasionales situaciones de estrés o problema. En cualquier caso, actúa como puente entre las generacio-

nes y adquiere, por ello, una perspectiva nueva en su propia vida.

Actualmente se puede considerar que hay un cambio en la cronología tradicional por hechos tales como el descenso de la natalidad, el aumento de la esperanza de vida, la entrada masiva de mujeres en el mundo laboral y el aumento de la tasa de divorcios. Todo ello ha supuesto que otros roles familiares ganen importancia para la mujer. Estos nuevos roles incluyen el cuidado de los padres y madres ya delicados y mayores y la probabilidad de llegar a ser abuela e incluso bisabuela. La familia horizontal con muchas/os hijas/os y pocas generaciones se está transformando en una familia vertical con pocos hijos/as y muchas generaciones en activo.

El nido vacío

Mucho se ha hablado del nido vacío para explicar los procesos psicológicos de la mujer en la mediana edad. Sin embargo, el nido vacío es un fenómeno de este siglo. Anteriormente las mujeres no vivían para ver cómo su último hijo/a se iba de casa. Con el aumento de la esperanza de vida, el descenso de la natalidad y la edad cada vez más joven en la que la crianza se completa, el nido vacío ha adquirido entidad por sí mismo.

Uno de los acontecimientos importantes de la mediana edad es la pérdida de las responsabilidades de paternidad/maternidad. Este hecho ocurre tanto a hombres como a mujeres, aunque no hay que olvidar que las mujeres tienden a ser las principales cuidadoras de los hijos/as, incluso en las sociedades de padres liberados que comparten la responsabilidad del cuidado de los hijos e hijas y de madres que trabajan fuera de casa. Sin

embargo, incluso para la mujer con hijos/as que dispone de otras identidades de rol, el papel de madre es generalmente uno de los principales componentes de su identidad total. Por lo tanto, para ellas, el final de las actividades diarias de responsabilidad hacia los hijos e hijas es un hecho significativo en su vida (Cooper y Gutmann, 1987).

Para la mayoría de las mujeres la transición del nido vacío es una experiencia neutral o ligeramente positiva. Para una minoría es una crisis. Se conoce muy poco acerca de los factores que pueden hacer que sea o no una crisis, pero todo parece indicar que trabajar fuera de casa se asocia con un mejor ajuste al nido vacío, aunque, de nuevo, la variación encontrada es tan pequeña que el empleo no puede ser considerado el único factor importante en este tema (Black y Hill, 1984).

Bart (1971) llevó a cabo un estudio sobre la depresión en la mujer de mediana edad y encontró que, en general, ésta se relaciona con una falta de roles de importancia en los que la mujer se sienta implicada y con una pérdida reciente de las funciones maternas. Se ha observado que en las culturas en las que el estatus de la mujer aumenta con la edad la depresión en la mediana edad no es tan frecuente como en sociedades como la nuestra en las que, desde una perspectiva tradicional, el estatus de la mujer declina con la edad. Las mujeres más depresivas, en el estudio de Bart, fueron las que eran más sobreprotectoras y muy implicadas con sus hijos/as; también las amas de casa son más propensas a deprimirse cuando se produce el nido vacío que las mujeres que trabajan fuera de casa.

Así pues, no se puede generalizar una tesis explicativa ya que para algunas

mujeres la marcha de los hijos/as puede implicar una pérdida de rol considerable que ocasionalmente puede suponer una crisis emocional, mientras que para otras genera una sensación de libertad de las tareas de crianza y, posiblemente, la oportunidad de iniciar una segunda «profesión» elegida por ella.

La mujer de mediana edad cuidadora de sus mayores

En una época en la que se presentan nuevos roles para las personas adultas que envejecen, emerge un nuevo papel principal a desempeñar en la mediana edad: el de cuidador/a de sus mayores. Los miembros de la familia que se consideran cuidadores principales son las hijas (y en algunos casos las nueras) que suponen la ayuda más importante para los mayores. La preeminencia de las mujeres en el cuidado de los progenitores no excluye los esfuerzos de los hombres. Los hijos también mantienen vínculos afectivos, realizan algunas tareas definidas genéricamente y son los «familiares responsables» de los ancianos y ancianas que no tienen hijas o ninguna hija cerca y, también, algunos yernos se pueden considerar héroes ignorados.

Los hijos proporcionan cuidados sólo cuando la hija no está disponible y, en este caso, suelen depender de la ayuda de su esposa. Incluso cuando los hijos proporcionan los mismos cuidados que las hijas suelen vivir menos las consecuencias negativas que tienen para ellos, porque, en realidad, delegan en sus esposas parte de la presión que reciben (Horowitz, 1985).

La rápida entrada de mujeres -tradicionales proveedoras de cuidado- en el

mundo del trabajo limita sus posibilidades de atención de los mayores y aumenta la presión sobre ellas y sus familias ya que los valores tradicionales entran en conflicto. Las mujeres de mediana edad tienen opiniones contradictorias acerca del cuidado que se da o se recibe. Por una parte quieren ser responsables como hijas y por otra no quieren ser dependientes de sus hijos e hijas cuando sean mayores, evidenciando que las actitudes y las opiniones no siempre se reflejan en la conducta.

A pesar de su aceptación de los conceptos de igualdad, las mujeres de esta generación se han comportado de acuerdo con los valores tradicionales sobre los roles asignados. Dada la progresiva diversidad de cursos vitales de las mujeres (Lopata y Norr, 1980) no conocemos las elecciones que las futuras generaciones de mujeres harán en cuanto al cuidado de los progenitores, pero hasta el momento la conducta real de las mujeres ha tenido las siguientes características:

- Han sido las cuidadoras principales de sus madres-padres dependientes y han experimentado, por ello, muchas tensiones.
- Han sufrido la competencia de demandas sobre su tiempo y energía.
- Sus *nidos vacíos* se han rellenado en términos de aumento de las responsabilidades.
- El cuidado de sus progenitores ha sido sólo un episodio en la carrera de cuidados que se ha ido extendiendo a otros familiares.
- Algunas han dejado sus trabajos para cuidar de sus padres y/o

madres o han disminuido el número de horas de trabajo para poder hacerlo.

Y, a pesar de todo, se sienten culpables por no hacer lo suficiente por ellos/as.

Ser abuela

Ser abuela es un cambio de rol que no está bien definido en nuestra sociedad. A pesar de que muchas mujeres lo describen como un rol significativo que proporciona placer, el contacto continuado con los nietos/as parece que no está tan altamente relacionado con la satisfacción vital como la frecuencia de contacto con los amigos/as (Wood y Robertson, 1976). Esto no impide que los abuelos/as se complazcan en la responsabilidad emocional de sus nietos/as y disfruten con su cariño. Rosow (1967) asegura que las relaciones entre abuelos y nietos son el área de la vida más cargada emocionalmente, refiriéndose al hecho de que el bienestar psicológico de los viejos/as depende de los niveles de actividad e implicación que tengan con personas e intereses más allá de su vida personal.

Muchas mujeres definen el ser abuela como un punto culminante en su vida en el que se produce un sentimiento de haber realizado un gran logro y se vive la sensación de que la vida y la sociedad continúan. Otras, por el contrario, muestran un cierto disgusto porque llegar a ser abuela las sitúa en un estatus que implica envejecimiento, una forma social de «ser mayor», contra la que no pueden hacer nada.

En todos los estudios el papel de la mujer de mediana edad en relación con

los vínculos familiares propios de esta coyuntura vital -ser hija, madre y abuela- puede analizarse desde dos perspectivas diferentes: una socialmente impuesta que resalta los roles tradicionales considerados como convenientes y que la mujer suele acatar sin poner en tela de juicio y otra vertiente más de tipo personal en la que se puede encontrar aceptación o rechazo de estos roles asignados, en función de factores tales como el trabajo fuera del hogar, los niveles de implicación afectiva, la estabilidad emocional, la red de apoyos sociales de que la mujer disponga, etc. Esta dinámica entre las funciones socialmente impuestas y las implicaciones personales de carácter voluntario indicará, cada vez más, la dirección que tomarán los roles familiares de la mujer de mediana edad en el futuro.

Satisfacción vital y bienestar psicológico en la mediana edad

La satisfacción vital es una percepción interna que tiene que ver con el bienestar subjetivo; entendiendo por bienestar una coyuntura vital satisfactoria. El bienestar se puede medir a través de índices objetivos o subjetivos. Para saber si la situación vital de una persona es *buen*a se pueden medir objetivamente algunos aspectos relacionados con su vida, como por ejemplo los ingresos, las condiciones de vivienda, etc. o hacer una valoración subjetiva preguntando a la persona interesada acerca de su sentimiento personal de bienestar (Baruch, 1984). Este bienestar personal subjetivo en ocasiones puede diferir de lo que objetivamente se puede inferir; así pues, el grado de satisfacción de una mujer con

su casa, por ejemplo, puede ser muy diferente de lo que se pudiera esperar en base a un índice objetivo de número de habitaciones, condiciones de habitabilidad, etc. Por esta razón, los estudios sobre el bienestar psicológico se basan fundamentalmente en autoinformes y en la evaluación que hacen las personas de su propia vida. El bienestar no es un rasgo único, sino multidimensional.

Algunos predictores de satisfacción vital en la vejez pueden ser diferentes para los hombres y para las mujeres. Mussen, Honzik y Eichorn (1982) encontraron que los predictores más potentes de satisfacción vital para los hombres eran las características emocionales de sus esposas, así como su propio bienestar emocional y físico. Sin embargo, para las mujeres la satisfacción vital mostraba una correlación más alta con el nivel de ingresos y el tiempo libre que con la personalidad de sus maridos.

Un aspecto frecuentemente tenido en cuenta cuando se trata el tema del bienestar es el que se refiere a la incidencia de la sintomatología psiquiátrica. Los estudios demuestran continuamente que las mujeres presentan una mayor sintomatología psiquiátrica, especialmente de carácter depresivo, que los hombres, a pesar de que no son menos felices ni están menos satisfechas (Veroff, Douvan y Kulka, 1981; Gurin, Veroff y Feld, 1960). También parece haber acuerdo en considerar que esta diferencia en la sintomatología no se debe básicamente a un mayor deseo de las mujeres de quejarse (Radloff, 1975; Rosenfield, 1980); por lo que autores como Campbell, Converse y Rodgers (1976) sugieren que la explicación a este hecho se debería buscar en el papel que

las mujeres juegan como responsables nutrientes del bienestar de otros -especialmente de los niños y niñas- que supone vivir con incertidumbre, falta de control y otras condiciones estresantes que llevarían al desarrollo de tal sintomatología. En la medida en que el destino de los demás es incontrolable e impredecible, sentirse responsable de ello es arriesgado. Buscando otro tipo de explicaciones, Rosenfield (1980) sugiere que las relaciones de poder entre hombres y mujeres pueden ser la clave que explique la mayor tasa de depresión en la mujer.

Otros autores consideran que los diferentes modelos de implicación de hombres y mujeres en el mundo laboral explicaría las diferencias en el bienestar psicológico. Gove y Tudor (1973) consideran que el hecho de que los hombres participen en dos terrenos de la vida -el trabajo remunerado y la familia- les proporciona un modo de amortiguador y «seguro» de bienestar. De acuerdo con esta teoría de los dos roles vitales, cuando la vida no va bien en un terreno el segundo rol puede proporcionar satisfacciones compensatorias. Kessler y McRae (1981) afirman que se está produciendo un descenso en este desnivel genérico de sintomatología, probablemente en relación con la participación creciente de las mujeres en el mundo laboral.

La edad cronológica afectará al bienestar psicológico de la mujer en función de cómo viva su rol de mujer. Desde un planteamiento tradicional de la feminidad el atractivo físico, la implicación en tareas de maternidad y las relaciones heterosexuales son aspectos básicos en la vida de una mujer y, por lo tanto, en la

medida en que el funcionamiento reproductivo, la apariencia física y las tareas maternas cambian y declinan con la edad, parece inevitable que se produzca con el transcurso del tiempo un descenso en el bienestar; aunque las mujeres, evidentemente, diferirán entre sí en la capacidad que presenten para enfrentarse a los cambios que se produzcan en estas fuentes de bienestar.

Sin embargo, se supone que desde otra perspectiva más actual el bienestar de la mujer, como el del hombre, estará ligado a su identidad social y por lo tanto a *cómo la sociedad la ve*, aspecto que, a su vez, modela su autoconcepto y sus oportunidades de obtener satisfacción en una variedad de roles a lo largo de su vida.

La investigación ha demostrado que, en conjunto, la satisfacción vital no disminuye con la edad, excepto en el caso de las personas más ancianas. Esto es sorprendente dado que algunos acontecimientos, que a menudo acompañan al envejecimiento, disminuyen el grado de satisfacción vital de las mujeres, incluyendo la pérdida de salud, de recursos económicos, la viudedad, la pérdida de amigos/as y el descenso de actividad.

Mussen (1985) afirma que algunos rasgos de personalidad de las mujeres en la treintena son significativamente predictivas de su satisfacción vital a los 60-70 años. En concreto, algunos rasgos como, por ejemplo, la confianza en sí misma, el buen humor, el no sentirse fatigada, el estar contenta con la suerte que se ha tenido y el estado de alerta mental a los 30 años correlaciona positivamente de manera significativa con la satisfacción vital en la vejez. En este estudio Mussen considera que el equili-

brio temprano es predictor del ajuste en la vejez.

En la mediana edad el trabajo remunerado juega un papel importante en el bienestar psicológico de la mujer y puede servir para disminuir significativamente la propensión hacia la tensión y la ansiedad, tanto paliando las transiciones de esta etapa de la vida, como produciendo un mayor efecto positivo sobre la vida familiar. En definitiva, parece que el empleo actúa como un elemento estabilizador en tiempos turbulentos. Es evidente, sin embargo, que no hay ningún trabajo que sea un antídoto contra la depresión, pero uno que proporcione un sueldo suficiente, reconocimiento de la competencia personal y refuerce, además, un sentimiento de autodirección y control parece ser al menos una buena condición para la salud mental (Giele, 1982).

La amistad juega un papel importante en el bienestar psicológico de las personas. La amistad y las redes sociales de apoyo contribuyen al equilibrio psicológico en la mediana edad y la vejez. La intimidad que la amistad proporciona actúa como amortiguador contra las pérdidas sociales del transcurrir de los años. Hay periodos en la vida en la que los amigos/as son particularmente importantes y la vejez es uno de ellos; cuando otros roles se debilitan, las relaciones informales parecen tener gran importancia. Puesto que los hombres y las mujeres son socializados de diferente manera, sus amistades con respecto a la intimidad y el apoyo prestado son también diferentes. Las mujeres mantienen más amistades íntimas que los hombres, aunque ellos tienen más contactos sociales.

La contribución de la amistad al bienestar psicológico es conocida por las

mujeres quienes tienden a establecer nuevas vinculaciones, recuperando amistades antiguas y/o creando nuevos vínculos. Buscando, en definitiva, el apoyo de otras mujeres coya solidaridad reconoce como propia.

Referencias

- BARDWICK, J.M. (1971). *Psychology of Women: A Study of Biocultural Conflicts*. Nueva York: Harper y Row.
- BART, P.B. (1971). Depression in middle-aged women. En V.Gornik y B.K. Moran (Eds.). *Women in sexist society*. Nueva York: Basic Books.
- BARUCH, G.K. (1984). The psychological well-being of women in the middle years. En G.K. Baruch y J. Brooks-Gunn (Eds.). *Women in Midlife*. Nueva York: Plenum Press.
- BERKUN, C.S. (1983). Changing Appearance for Women in the Middle Years of Life. Trauma? En E.W. Markson (Ed.). *Older Women: Issues and Prospects*. Lexington, Mass.: Lexington Books.
- BLACK, S.M. y HILL, C.E. (1984). The Psychological Well-Being of Women in their Middle Years. *Psychological Women Quarterly*, 8, 282-291.
- BRIM, O.G. jr. (1976). Theories of the male mid-life crisis. *The Counseling Psychologist*, 6, 2-9.
- CAMPBELL, A.; CONVERSE, P.E. y RODGERS, W.L. (1976). *The quality of American life*. Nueva York: Russell Sage.
- COHEN, L. (1984). *Small expectations: Society's betrayal of older women*. Toronto: McClelland y Stewart.
- COOPER, K.L. y GUTMANN, D.L. (1987). Gender Identity and Ego Mastery Style in Middle-Aged, Pre -and Post-Empty Nest Women. *The Gerontologist*, 27, 347-352.
- DAEDALUS, (1976), 105 (2). Adulthood.
- DeLOREY, C. (1989). Women at midlife: Women's perceptions, physicians' perceptions. *Journal of Women and Aging*. Vol. 1 (4), 57-69.
- ERDWINDS, C.J.; TYER, Z.E. y MELLINGER, J.C. (1982). Achievement and affiliation needs of young and middle-aged women. *Journal of Genetic Psychology*, 141, 219-224.
- FOX, M. y HESSE-BIBER, A. (1984). *Women at work*. Palo Alto, Ca.: Mayfield.
- FUCHS, E. (1982). *La segunda edad: Las mujeres en la madurez*. Barcelona: Grijalbo.
- GALLAGHER, D.E.; THOMPSON, L.W. y PETERSON, J.A. (1983). Effects of bereavement on indicators of mental health in elderly widowers. *Journal of Gerontology*, 38, 565-571.
- GEE, E.M. y KIMBALL, M.M. (1987). *Women and Aging*. Toronto: Butterworths.
- GIELE, J.Z. (1982). *Women in the middle years: current knowledge and directions for research and policy*. Nueva York: Wiley.
- GIESEN, C.B. y DATAN, N. (1980). The Competent Older Woman. En C.B. Giesen y N. Datan (Eds.). *Transitions in Aging*. Nueva York: Academic Press.
- GOTTLIEB, N. (1980). The older woman. En N. Gottlieb (Ed.). *Alternative social services for women*. Nueva York: Columbia University Press.
- GOTTLIEB, N. (1989). Families, Work and the Lives of Older Women. *Journal of Women and Aging*. Vol. 1, 1/2/3, 217-244.
- GOVE, W.R. y TUDOR, J. (1973). Adult sex roles and mental illness. *American*

- Journal of Sociology*, 78, 812-835.
- GURIN, G.; VEROFF, J. y FELD, S. (1960). *Americans view their mental health*. Nueva York: Basic Books.
- HOROWITZ, A. (1985). Sons and Daughters as Caregivers to Older Parents: Differences in Role Performance and Consequences. *The Gerontologist*, 25, 612-617.
- KEATING, N. y COLE, P. (1980). What do I do with her 24 hours a day? Changes in the housewife role after retirement. *The Gerontologist*, 20, 84-89.
- KESSLER, R.C. y McRAE, J.A. (1981). Trends in the relationship between sex and psychological distress, 1957-1976. *American Sociological Review*, 46, 443-452.
- KINSEY, A.C.; POMEROY, W.B.; MARTIN, C.E. y GEBHARD, P.H. (1953). *Sexual behavior in the human female*. Filadelfia: Saunders.
- KLINE, C. (1980). The socialization process of women: Implications for a theory of succesful aging. En M. Fuller y C. Martin (Eds.). *The Older Woman*. Springfield, Il.: Charles C. Thomas.
- LEVINSON, D.J. (1978). *The seasons of a man's life*. Nueva York: Knopf.
- LOPATA, H.Z. y NORR, K.F. (1980). Changing commitments of American women to work and family roles. *Social Security Bulletin*, 43, 3-14.
- MARKSON, E. (Ed.). (1983). *Older women*. Lexington, Mass.: Lexington Books.
- MASTERS, W.H. y JOHNSON, V. (1966). *Human sexual response*. Boston: Little Brown.
- McCLELLAND, D. (1976). *Power: The Inner Experience*. Nueva York: Harcourt Brace Jovanovich.
- McDANIEL, S.A. (1989). Women and Aging: A Sociological Perspective. *Journal of Women and Aging*, vol. 1, 1/2/3, 47-67.
- MUSSEN, P. (1985). Early adult antecedents of life satisfaction at age 70. En J.M.A. Munnichs, P. Mussen, E. Olbrich y P.G. Coleman (Eds.). *Life-span and change in a gerontological perspective*. Orlando, Fl.: Academic Press.
- MUSSEN, P.; HONZIK, M.P. y EICHORN, H. (1982). Early antecedents of life satisfaction at age 70. *Journal of Gerontology*, 37, 316-322.
- NEUGARTEN, B.L. (Ed.). (1968). *Middle age and aging*. Chicago: University of Chicago Press.
- NEUGARTEN, B.L. (1979). Time, Age and the Life Cycle. *American Journal of Psychiatry*, 136:7, 887-894.
- NEUGARTEN, B.L. y WOOD, V. (1963). Women's attitudes toward the menopause. *Vita Humana*, 6, 140-151.
- NOTMAN, M. (1979). Midlife Concerns of Women: implications of the menopause. *American Journal of Psychiatry*, 136, 1270-1274.
- RADLOFF, L. (1975). Sex differences in depression. *Sex Roles*, 1, 249-265.
- ROSENFELD, S. (1980). Sex differences in depression: Do women always have higher rates? *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 33-42.
- ROSOW, I. (1967). *Social integration of the aged*. Nueva York: The Free Press.
- SELTZER, M.M. (1989). Random and not son random thoughts on becoming and being a statistic: Professional and personal musings. *International Journal Aging and Human Development*. Vol.28 (1),1-7.
- SHEEHY, G. (1984). *Las crisis de la edad adulta*. Barcelona: Grijalbo. (Edición original en 1976).

SONTAG, S. (1972). The double standard on aging. *Saturday Review of Literature*, 95, 29-38.

VAILLANT, G.E. (1977). *Adaptation to life*. Boston: Little Brown.

VEROFF, J.; DOUVAN, E. y KULKA, R.A. (1981). *The inner American. A self*

portrait from 1957-1976. Nueva York: Basic Books.

WOOD, V. y ROBERTSON, J.F. (1976). The significance of grandparenthood. En J.F. Gubrium, (Ed.). *Time, roles and self in old age*. Nueva York: Human Sciences.