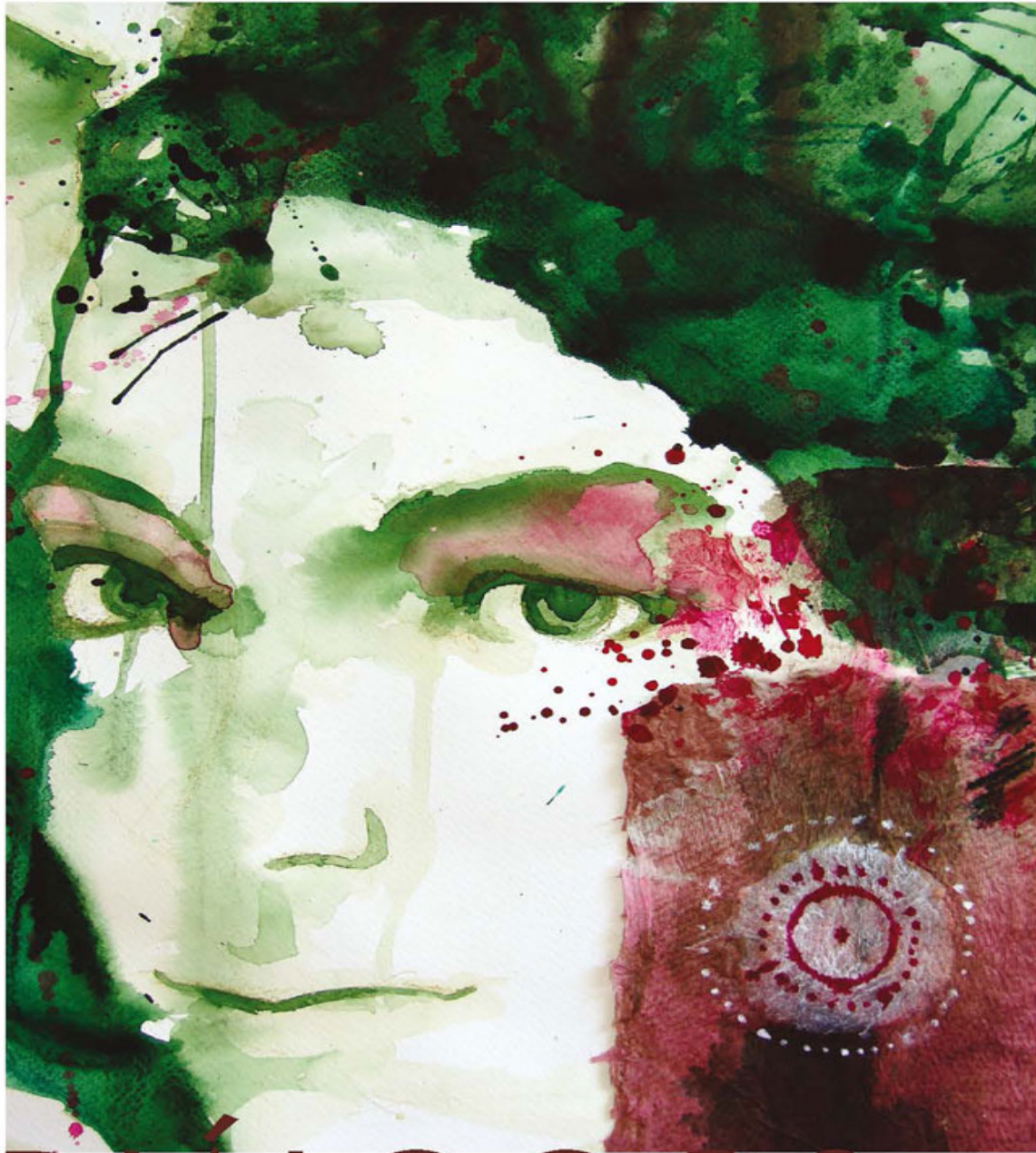


Fina Sanz



DIALOGOS de  
MUJERES SABIAS

K<sub>airós</sub>

**Fina Sanz**

**Diálogos de  
mujeres sabias**

editorial **K**airós

© 2012 Fina Sanz  
© de la edición en castellano:  
2012 Editorial Kairós, S.A.  
[www.editorialkairos.com](http://www.editorialkairos.com)

**Composición:** Pablo Barrio  
**Diseño cubierta:** Katrien van Steen

Primera edición en papel: Septiembre 2012  
Primera edición en digital: Octubre 2021

**ISBN papel:** 978-84-9988-178-2  
**ISBN epub:** 978-84-9988-930-6  
**ISBN kindle:** 978-84-9988-931-3

Todos los derechos reservados.  
Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita algún fragmento de esta obra.



Los beneficios de este libro irán destinados a los proyectos de cooperación de la Fundación Terapia de Reencuentro.

# Sumario

Prólogo de Leonor María Cantera

Prefacio de Selma González

Presentación de Fina Sanz

1. Cambios físicos

2. Cambios emocionales

3. Sexualidad

4. Espiritualidad

5. Vida social

6. A modo de reflexión

Agradecimientos

Direcciones

*Dedicado a Victoria Sau, una gran maestra, y a otras muchas mujeres que, como ella, nos han ayudado a transitar por esta vida con respeto, reconociendo lo que significa ser mujer en esta sociedad.*

# Prólogo

Como dice aquella famosa poesía:

Después de un tiempo;  
uno aprende la sutil diferencia  
entre sostener una mano  
y encadenar un alma,  
y uno aprende  
que el amor no significa acostarse  
y una compañía no significa seguridad, y uno empieza a aprender  
que los besos no son contratos  
y los regalos no son promesas,  
y uno empieza a aceptar sus derrotas  
con la cabeza en alto y los ojos abiertos,  
y uno aprende a construir  
todos los caminos en el hoy [...].

Escribir un prólogo no es nada fácil. Representa una gran responsabilidad. Es una tarea que invita a ser realizada cuando uno tiene una gran amistad y un inmenso respeto profesional por quien lo pide. Por esta razón, usted está leyendo estas líneas.

Cuando Fina Sanz me invitó a redactar el prólogo para su penúltimo libro (sí, ha leído bien, el penúltimo, porque Fina Sanz siempre tiene nuevos proyectos con los cuales acompañarnos en el viaje del crecimiento personal), me dije a mí misma: «Sí, por qué no, aprenderé y sin duda alguna disfrutaré». Y así ha sido.

Este es un libro formado por la generosidad de un grupo de mujeres que hablan de sus vidas, sin juzgarse, sin cuestionarse y sin criticarse. Un grupo de mujeres reunidas con el único interés de hablar de ellas mismas. Sin saber, quizá, que estaban a las puertas del mundo maravilloso: el de descubrirse, re-descubrirse y el de compartir sus vidas. Mujeres, que a través de sus relatos, llegarán a las vidas de tantas otras, permitiendo que vivan la vida.

Cuando las mujeres, en esta sociedad caracterizada por ser un sistema patriarcal, alcanzan una determinada edad (que no se sabe a ciencia cierta cuál es, pero que aparenta rondar los 50 en adelante), la llamada media mitad de la vida, sus vidas comienzan a dar un nuevo giro. El cambio que experimentan se singulariza por la incertidumbre, el desconocimiento y los interrogantes en torno a ¿qué he hecho de mi vida?, ¿qué se espera que haga?, ¿hacia dónde me dirijo?, ¿qué puedo hacer? Todo ello unido a la desvalorización social, a la descalificación, a ser ciudadanas de no estar en “edad de merecer”. Esta etapa es una de las grandes olvidadas en la vida de la mujer. Reducida muchas veces, como bien señala la autora, a la etapa de la menopausia, momento en que se patologiza lo “natural” y se medicaliza la vida.

Fina Sanz hace una invitación a hablar a mujeres que deciden descubrir a través de sus propias vivencias esa etapa de la vida de muchas mujeres, para las que no hay orientación, ni referente alguno. La lectura se convierte en

un oasis donde, acompañadas de cada una de las voces, se abren nuevos horizontes.

La vasta experiencia como terapeuta, educadora, sexóloga y psicóloga, así como sus años de compromiso con relaciones de buen trato, comenzando con el que se da hacia una misma como persona, hacen posible el logro del deseo de la autora. El deseo de «visibilizarnos como mujeres maduras, mujeres grandes, que en nuestra sociedad están en buena parte invisibilizadas o medicalizadas, cuando en otras sociedades serían consideradas mujeres sabias, o en el camino del saber».

Fina Sanz logra mediante la facilitación de un grupo, llamado Grupo de Reflexión para Mujeres en la Segunda Mitad de la Vida, que 13 mujeres hablen de cinco temas claves en la etapa que están viviendo: los cambios físicos que están notando, las vivencias o cambios emocionales, la vida sexual, la espiritualidad, y su vida social. De manera distendida logra poner sobre la mesa aquello de lo que no se habla, no se nombra y parece no existir, llegando hasta la sorpresa de la constatación de lo que se vive, la semejanza entre unas y otras y la satisfacción de quien se es. De esta forma, estos encuentros tienen un efecto terapéutico, sin proponérselo, no solo para quienes formaron parte del grupo, sino para quien realiza la lectura de cada línea del libro.

Ser testigos de cómo las vidas se van entretejiendo y con qué se queda de ellas cada una de estas mujeres es realmente fascinante. Redescubres la fuerza de la



comunicación y, como bien señala la autora, a través de este libro te sientes animada como mujer a recuperar los espacios de escucha colectiva y reflexión mutua para hacer oír tu voz y recuperar tu lugar en el mundo. Un lugar de dignidad, de valor, de fuerza, de aceptación y de cambio; el lugar de la vida que se quiere tener y del que se es merecedora por derecho propio.

Mujeres, distintas, únicas y plurales. Mujeres en la búsqueda y el logro de una mayor estabilidad emocional. Mujeres enfrentándose a los duelos de la vida (hijos e hijas que se marchan para continuar su propia vida, amigos y amigas que nos dejan, etcétera), viviendo aquello que es impuesto, a pesar de las reivindicaciones (por ejemplo, el cuidado de los seres queridos), sin dejar de tener proyectos propios. ¡Mujeres comprometidas! ¡Mujeres sabias!

**V**italidad

**I**niciativa

**D**eterminación

**A**ctitud positiva

Es lo que sin duda, y a pesar de lo que la sociedad presenta, caracteriza esta etapa de la vida.

Janira, una de las participantes, se pregunta: «¿Con lo que tengo qué puedo hacer?». A lo que yo le (me) respondo: «¡todo!». La vida es una negociación con una misma y con los y las demás. Y esta etapa de la vida es la de la (nuestra) verdad, porque solemos saber lo que queremos, aquello que es negociable y lo que no lo es, nos

hemos despojado de falsas vanidades y no nos da miedo presumir de quiénes somos; estamos dispuestas a vivir con coherencia los efectos de nuestras decisiones y acciones, reaprendemos a disfrutar de nuestros cuerpos, nos reímos de nuestras miserias, redescubrimos nuestra espiritualidad, nos desenfadamos con el mundo, aceptamos aquello que no podemos cambiar y seguimos luchando (con más fuerza, si cabe) por los ideales en los que creemos. Y el único pacto que estamos dispuestas a realizar y a someternos es con la vida.

Por todo ello, este libro es de lectura recomendada por la certeza de que contribuirá a facilitar que las mujeres se empoderen y reconozcan su singularidad en la pluralidad.

Me gustaría finalizar este prólogo agradeciendo la oportunidad brindada y citando el párrafo con que finaliza este libro, no solo por la claridad con la que expresa el ánimo con el que fue escrito, sino porque creo que plasma aquello que la autora, a través de este grupo de Mujeres con mayúsculas, quiso alcanzar y logró.

«En el mundo en el que vivimos creemos que hay que hacer una vuelta a casa, una escucha interior para distinguir lo que es verdaderamente importante de lo que no lo es, para distinguir lo verdadero de lo superficial, para redescubrir los valores humanos que nos permitan estar más en conexión con nosotras mismas, con los demás y con el mundo que nos rodea. Porque la vida forma parte de la Vida, y todas y todos estamos interconectados. Porque queremos un mundo mejor, unas mejores relaciones. Y queremos participar en ello.»

LEONOR MARÍA CANTERA ESPINOSA  
Profesora titular de Psicología Social

Universidad Aut3noma de Barcelona  
Barcelona, marzo de 2012

## **Prefacio**

Voces de mujeres mayores, que se escuchan desde ellas, entre ellas y hacia el mundo. Trece mujeres mayores en sus tres espacios -el personal, el relacional y el social-, todas españolas, que bien podrían ser de cualquier otro país y cultura. Sí, porque las mujeres, a las que poco o nada se las escucha, de las que poco o nada se sabe, tienen muchas cosas en común en sus experiencias, sus vidas, sus sabidurías y conocimientos, sus necesidades, sus miedos, sus logros, sus querencias, sus cambios corporales y emocionales, su vida sexual espiritual y social.

Fina, que quiere que las conozcamos, nos lleva entre estos decires de estas mujeres que conversan sobre ellas sin limitaciones y con apertura, comunicándonos cómo van viviendo los cambios de sus cuerpos, que son aceptables, pero que hay que darles cuidados para llevar la vida mejor.

Se reunieron para encontrar en qué son diferentes y en qué son similares, para compartir, para aprender de ellas y desde ellas, y de alguna manera cumplir su deseo de hacer visible su presencia ante el mundo, y sobre todo ante otras mujeres como ellas, las mayores, las grandes, las que saben tan solo por el curso de sus vidas y lo que han dado y recibido.

Les invito a escuchar estas voces de mujeres rebosantes de energía para vivir y crear nuevos proyectos, con ganas de reencontrarse con el placer de disfrutar la vida de manera amplia y enriquecida por los efectos de compartir entre ellas lo que son, mujeres valiosas que no lo sabían y que al escucharse se sorprenden de lo mucho que tienen para ellas mismas.

Tienen su cuerpo, y los cambios que este sufre van siendo aceptados y vividos como un gran descubrimiento de lo mucho que les dio y de lo mucho que aún puede darles. Hablando, descubren su capacidad de disfrutar, cuidar y sorprenderse gracias a los cambios de ritmo en sus vidas que favorecen una visión del mundo menos agobiante y más disfrutable, que ellas viven como una ganancia.

En algunas es notable la reflexión de que sus cuerpos y sus cambios físicos no coinciden con sus mentes, que son más jóvenes, un pensamiento que al compartirlo duele menos; quieren hacer cosas, sentirse aún jóvenes, pero su cuerpo ya no responde de igual forma... y están aprendiendo a aceptarlo.

Emocionalmente han ganado confianza y son capaces de buscar soluciones más sabias y basadas en su propia sabiduría y experiencia.

Esta es una época de adioses, pero de vivir con sosiego y paz, con una sexualidad degustada como un buen vino, por ser ahora más sensual. Estas mujeres comparten consejos para sensualizar sus cuerpos y gozar la vida autoerotizándose, transformando el dolor de la resequedad

de la piel, por una sensualidad lenta y suave extremadamente gozosa; es una sexualidad interior.

Nos cuentan estas mujeres que han experimentado un desarrollo espiritual en sus vidas al disfrutar estando con ellas mismas, en su soledad, que les es íntima y grata, en su tranquilidad, en su ritmo más lento, donde se encuentran muy en paz y a gusto y favorece el encuentro con su espíritu. Estas mujeres han descubierto su ser ellas mismas, más centradas y liberadas, equilibrando su interior con el exterior que las rodea. Al considerar la sexualidad como fuente de espiritualidad, comparten un mundo de sabiduría que las energiza y enriquece extraordinariamente, y logran una consciencia de sí mismas que las hace encontrarse y ser más ellas de verdad, al tiempo que pueden comprender mejor a las personas que les rodean, socializar de una manera más solidaria, cuidándose mucho de reservar momentos para disfrutar de ellas mismas en soledad para recargarse de energía.

Con este libro, Fina nos presenta un tema poco estudiado y nos coloca ante unas reflexiones de gran profundidad, expresadas con un lenguaje sencillo y de una belleza humana enorme. Nos deja un conocimiento muy rico y sabio.

Agradezco a estas 13 mujeres que hayan hablado con tanta riqueza y que hayan querido compartir su sabiduría con el mundo.

SELMA GONZÁLEZ SERRATOS

Profesora del Programa de Sexualidad Humana de la  
Facultad de Psicología de la Universidad Nacional  
Autónoma de México

# Presentación

Valencia. Un grupo de mujeres en torno a los 60 años nos reunimos en una sala de la Fundación Terapia de Reencuentro (FTR)<sup>1</sup> con el objetivo de hablar de nosotras mismas, de escucharnos y escuchar a las otras. Queremos conocer qué pasa en la vida de las mujeres en un periodo que hemos llamado la *segunda mitad de la vida*, que intuíamos que era un periodo de conocimiento y recapitulación de experiencias

A pesar de que algunas de nosotras estábamos muy vinculadas al movimiento de mujeres, sentíamos que ni tan siquiera allí habíamos escuchado o leído mucho al respecto. Sí que hay libros sobre la menopausia, pero ¿el sentir de las mujeres de esa etapa de la vida se reduce a la menopausia?

Queríamos tener un espacio para hablar de cómo nos vivimos, qué nos ocurre, cómo percibimos nuestra vida y el mundo que nos rodea. Queríamos saber si también a las demás mujeres les pasaban cosas similares o no, qué les ocurría, cuáles eran nuestras diferencias o similitudes, qué podríamos aprender las unas de las otras.

Había un deseo de visibilizarnos como mujeres maduras, mujeres mayores, que en nuestra sociedad están en buena parte invisibilizadas o medicalizadas, cuando en otras



sociedades serían consideradas mujeres sabias, o en el camino del saber.

En la FTR, como parte de sus actividades, se realizan también talleres, algunos a propuesta de quien los ofrece y coordina, otros a demanda de algunas personas. Entre los talleres realizados a lo largo de todos estos años ha habido algunos en el área de la mujer, generalmente por el interés de crear espacios puntuales de escucha para las mujeres y tratamiento de temas poco trabajados.<sup>2</sup> Pero lo hablado no quedaba recogido, y la experiencia no pasaba a registrarse y guardarse en un archivo, por lo que no se podía utilizar como conocimiento para otras personas.

En esta ocasión, me propuse coordinar lo que llamé Grupo de Reflexión para Mujeres en la Segunda Mitad de la Vida. Propuse la segunda mitad de la vida, parafraseando a nuestra amiga Sara Olstein, para ver qué mujeres se sentían identificadas con ese periodo vital en el que empiezas a recapitular. Esperaba que vinieran mujeres en torno a los 60 años, aunque la vivencia de estar en esa segunda parte de la vida es muy subjetiva y, como se verá, acudieron también mujeres en la década de los 50.

La convocatoria era abierta, y la propuesta que realicé era muy concreta: hacer cinco sesiones de reflexión, de dos horas cada una, que abarcarían cinco temáticas distintas de la vida de la mujer y, concretamente, de nuestras vidas: los cambios físicos que estábamos notando, las vivencias o cambios emocionales, nuestra vida sexual, nuestra espiritualidad y la vida social que teníamos.

Las mujeres que acudieron fueron diversas, algunas se conocían y eran amigas, otras no se conocían; también las profesiones eran distintas: salud, educación, servicios, jardinería, trabajo social; había casadas, solteras, divorciadas, con pareja, sin pareja, con pareja de hecho, o de distintas opciones sexuales. La nota común a todas ellas era pertenecer a un rango de edad y también que habían hecho en mayor o menor medida un trabajo de desarrollo personal y, por lo tanto, sabían lo que era hablar desde lo personal, desde la escucha interior y el respeto en ese espacio del sentir de la otra persona sin juzgar ni criticar.

El primer día acudieron dos mujeres que no acudirían a las reuniones posteriores. Una de ellas, María, que estaba de paso por Valencia cuando se inició el grupo, fue invitada expresamente a participar, aun sabiendo que no asistiría al resto de sesiones porque vivía en otra ciudad a mucha distancia. La otra, Victoria, tuvo un problema de incompatibilidad de horarios y no pudo seguir.

Como organizadora del grupo justifiqué el interés de la realización de esa convocatoria, expuse las condiciones para la reflexión grupal -ya lo había hecho de manera individual a quienes quisieron participar-, insistí en aprovechar al máximo las dos horas, de modo que todas tuviéramos el tiempo necesario para intervenir, y en que fuéramos concretas, y recordé que iniciaríamos y concluiríamos las sesiones puntualmente. En las siguientes sesiones fui recordando cada día el tema propuesto. Planteé el doble objetivo que pretendían las reuniones: el

interés que podría tener para cada una de nosotras poder hablar y ser escuchada, así como el interés de conocer más el mundo de las mujeres en una etapa poco investigada.

Propuse hablar por turnos en las reuniones, durante tanto tiempo como necesitáramos, exponiendo nuestro pensamiento y nuestras emociones. Cuando tomáramos la palabra, tomaríamos a su vez una grabadora para que todo quedara registrado. Una vez que una de nosotras acabara su exposición, pasaría la grabadora a la compañera de la derecha, y así hasta completar el círculo. Todas las mujeres tendrían su espacio para hablar y para ser escuchadas. Al finalizar una ronda de intervenciones, cualquier persona del grupo podría hablar sin orden y cuando deseara, pidiendo la grabadora y cediéndola, y ahí se podía iniciar un debate. En ocasiones, tras la exposición de una de las mujeres surgía algún comentario de otras, pero generalmente breve, porque solo cuando todas acababan de hablar se iniciaba más ampliamente el diálogo.

La grabadora era un elemento simbólico del poder de la palabra, palabra que era importante; todas las palabras eran importantes porque eran el sentir de las mujeres, por eso había que escucharlas con respeto y también, posteriormente, tener la posibilidad de interrogar o interrogarse, discrepar o complementar lo dicho.

Esta metodología estaba inspirada, por una parte, en otra similar que se utilizó en una convocatoria internacional de Mujeres de Negro para la Paz en Novisat,<sup>3</sup> tras la guerra de los Balcanes, a la que asistimos también las Mujeres

para la Salud y la Paz de Valencia. Y, por otra, en algunas reuniones o asambleas de tradiciones antiguas, donde quien habla utiliza un bastón de mando, y el bastón es como un mediador que da la voz y el lugar en el grupo. La estructura era horizontal.

En cuanto a las participantes, ¿cómo nos presentamos el primer día? Nos sentamos en círculo, y no hubo una presentación formal previa. Simplemente dijimos nuestros nombres, y, sin más, la primera persona que quiso hablar tomó la grabadora y empezó la sesión. Por eso, en esa primera reunión, escuchamos que cada una dice su edad – seguramente consideraban que este era un dato importante, pues justificaba su pertenencia al grupo–. La profesión, el estado civil o circunstancias vitales de las partícipes las fuimos descubriendo a lo largo de los encuentros.

Iniciamos esa primera reunión con una mezcla de inquietud y excitación. Intuíamos que íbamos a hablar de aspectos íntimos quizá nunca comentados ni con las amigas ni, por supuesto, ante personas desconocidas. ¿De qué hablaríamos?, ¿cómo nos sentiríamos? Pero a su vez, las mujeres venían con la confianza que inspiraba la convocatoria; todas me conocían y conocían la FTR.

De esa inquietud del primer momento se pasó fácilmente a un ambiente de complicidad y seguridad. El nivel de confianza creció día a día, teníamos ganas de vernos semanalmente y sentíamos curiosidad por lo que iba a salir de esos encuentros, sobre lo que íbamos a hablar. Nadie lo

sabía, no había nada preparado ni premeditado. Saldría lo que realmente sintiéramos, pero... ¿qué? El ambiente fue en todo momento cálido, respetuoso e íntimo, con mucha espontaneidad. Y nos reímos, nos reímos mucho, desdramatizándonos con los diálogos. También hubo llantos.

Nadie sabíamos qué iba a resultar de aquello. Cuando quise organizar este grupo, nunca pensé en que lo que dialogáramos podría servir de base para un libro. De hecho, el interés que tenía y que compartía con dos amigas que participaron era escuchar a las mujeres y registrar el diálogo, que no se perdiera. Y, a partir de ahí, ver qué decíamos. No tenía ningún objetivo terapéutico, aunque todo grupo de escucha puede tener un efecto en ese sentido. El objetivo fundamental era escuchar la voz de las mujeres en este periodo de vida en el que, sin ser jóvenes, tienen una energía especial, no han entrado en una vejez dependiente, sino que gestionan su vida, tienen ilusiones y proyectos.

Transcribir las cintas, volver a escuchar las voces de estas mujeres me ha permitido revivir el placer de compartir el conocimiento, la emoción y la risa.

Este es un libro que sale del corazón y el vientre de unas mujeres que hablan de manera fresca, espontánea, directa y concreta. Habla de las ilusiones y las desilusiones, de las alegrías, los miedos, los descubrimientos, la autopercepción, y de su visión del mundo visto con nuevos

ojos. Mucho es ya el tramo vivido y recorrido; ahora toca recoger el conocimiento de la experiencia.

Cuando propuse sintetizar los diálogos en un libro, pedí a las mujeres que participaron en esta experiencia que elaborasen una pequeña presentación para que quienes las leyeran pudieran identificarlas fácilmente. No obstante, los nombres que aparecen son ficticios. Estas son las *presentaciones* que han querido mostrar de ellas mismas; como se verá, son poco formales, a diferencia de las presentaciones académicas:

**BÁRBARA:** profesora y terapeuta de 66 años. Soy amante de la danza, la fotografía y el teatro como factor de cambio. No puedo vivir sin la música y sin el sonido de los grandes árboles, esos que dan sombra, o sin oler la tierra o el vino. Vivo en pareja.

**ISABEL:** terapeuta y formadora de 63 años. Mediterránea y ciudadana del mundo. La vida me ha colocado en un periodo social y personal que he vivido con intensidad. He tenido la experiencia de tres parejas y actualmente vivo sola y me acompañan mis animales y la amistad de la gente que quiero y me quiere.

**CELIA:** tengo 56 años. Trabajo en la sanidad pública, en atención primaria. Tengo una hija y un hijo, que ya han creado su propio hogar. Aún no tengo nietos, aunque me encantaría. Estoy casada desde hace 34 años con el mismo hombre, con el que desearía envejecer.

**SALOMÉ:** enfermera de 56 años, totalmente independiente desde la mayoría de edad. Trabajo en la sanidad pública. Soy una orgullosa madre soltera con un hijo con un excelente desarrollo físico y emocional. Gran amante de los animales, a los que adoro por su lealtad y nobleza.

**MARGARITA:** mi profesión me mantiene arraigada a la tierra, soy agricultora. Cuando tenía 10 años vine a Valencia. Con 14 años comencé a trabajar. Aunque desarrollo una tarea dura, amo profundamente lo que hago, mi profesión me mantiene arraigada a la tierra. Tal vez este sea uno de los motivos por los que el factor de referencia en mi vida haya sido y siga siendo la resistencia. No concibo la vida sin compromiso, un compromiso que sirva para que la vida pueda ser mejor para todas y todos. Mis amigas tienen un gran protagonismo en mi vida, sin ellas me hubiese desorientado muchas veces. Mis dos hijos me enseñaron a comenzar el día dibujando una sonrisa.

**BLANCA:** nacer en Marruecos y pasar mi primera infancia en una cultura completamente diferente me ha marcado mucho. Me trasladé a Madrid, ciudad que añoro, que me acogió con los brazos abiertos. Vine a Valencia, donde me casé y tuve a mis hijos, que han sido el motor de mi vida. En estos momentos, divorciada y con mis hijos independientes, el sentido de mi vida lo encuentro en la cultura. Soy esteticista y administrativa.