

INTRODUCCIÓN



*Una de mis amigas de veintitantos me dijo:
«Chica, eres un rompecabezas. No eres joven, no eres vieja.
No sé qué rayos eres. Eres Otra Cosa. Tú sigue así. ¡Funciona!»*

TOSHA SILVER, AUTORA DE
OUTRAGEOUS OPENNESS [ESCANDALOSA APERTURA]

Hace poco fui a una tienda de deportes a que me ajustaran los anclajes de las botas de esquí y el dependiente, a todas luces más joven que yo, me preguntó qué edad tenía. Por lo visto, si superas cierta edad dan por sentado que necesitas unos anclajes que se suelten rápidamente porque tu equilibrio se ha deteriorado y es más fácil que te caigas. Soy una mujer físicamente activa, más activa, de hecho, que cuando era más joven, y bailo con regularidad el tango argentino, de modo que gozo de buen equilibrio. «Ponga cuarenta», le dije al dependiente, que estaba mirando una tabla para decidir el ajuste de mis anclajes. Lo mismo hago con los aparatos del gimnasio. No hace falta que la máquina de *step* me acune como si fuera una frágil viejecita que podría hacerse daño si el programa la zarandeo un pelín. Si no estoy a gusto, paro y ajusto la máquina. No me permito a mí misma azorarme o sentirme avergonzada por tener que bajar el ritmo, ni permito que la noción que tienen los demás acerca de los 40, los 50, los 60 o cualquier otra década, conforme la imagen que tengo de mí misma.

Cuando alguien te pregunta qué edad tienes, ¿lo recuerdas siquiera, o es algo tan poco importante para ti que te olvidas de la cifra a no ser que se acerque un «cumpleaños hito»? La edad es sólo un número, y la falta de edad equivale a no comulgar con la idea de que un número lo determina todo, desde tu estado de salud a tu atractivo o tu valía. Una puede ser más joven a los 60 que a los 30 porque ha cambiado de actitud y de estilo de vida. Ser intemporal equivale a desafiar las normas de lo que supuestamente significa tener tal o cual edad. Es, sencillamente, no hacerse «vieja» nunca: no sentir que has dejado atrás la mejor época de tu vida y que a partir de ahí todo va cuesta abajo.

Si se me permite, quiero dejar clara una cosa: empezamos a envejecer desde el instante en que nacemos. Pero en nuestro contexto cultural no empleamos el término «envejecimiento» hasta que alcanzamos los 50, aproximadamente, y casi todos asociamos «envejecimiento» con «deterioro». Lo cierto es que, en lo relativo a envejecer, hay personas en la veintena o incluso más jóvenes que ya muestran síntomas de «envejecimiento» (deterioro de la masa muscular, inestabilidad del azúcar en sangre y pérdida de equilibrio), mientras que otras que superan los 70 son la imagen misma de la salud. Según la doctora Joan Vernikos, científica y ex directora de la División de Ciencias de la Vida de la NASA, que se encargó de preparar a John Glenn, de 77 años, para regresar al espacio, el envejecimiento no es más que una forma de ingravidez paulatina: es lo que le sucede a tu cuerpo cuando no te levantas del sillón, cuando no te mueves, cuando no llevas una vida activa ni experimentas la fuerza gravitatoria terrestre. Hacerse mayor no equivale a un declive inevitable de la salud física, ni a un deslizamiento hacia la irrelevancia cultural.

Las diosas nunca envejecen trata de la intemporalidad, o del vivir sin edad, que es lo que se experimenta cuando se encara la vida sin miedo a caer o a derrumbarse. Hace ya mucho tiempo que viene siendo necesario un cambio de paradigma en cuanto a nuestras nociones acerca del hecho de hacerse mayor. Las personas centenarias constituyen, dentro de la población estadounidense, el segmento de crecimiento más acelerado, con una tasa de aumento de 75.000 personas por año.¹ Actualmente hay en Estados Unidos unas 53.000 personas que superan los 100 años y en torno a 2050 habrá 600.000. Has leído bien: dentro de dos generaciones, el número de americanos centenarios se habrá multiplicado por diez. Se trata únicamente de un dato más del progresivo aumento global de la esperanza de vida. Una puede querer ser más longeva, pero seguro que no quiere pasar los últimos años de su vida

achacosa o pensando en lo «vieja» que está. Se puede cambiar el propio futuro empezando desde hoy mismo, adoptando una actitud nueva e intemporal que nos ayude a florecer física, emocional, mental y espiritualmente.

Hacerse mayor es una oportunidad de incrementar la propia valía y la capacidad a medida que, con el aumento de las conexiones neuronales en el hipocampo y en la totalidad del encéfalo, se va entretejiendo, tanto en el cuerpo como en el cerebro, la sabiduría de una vida bien vivida que te permite dejar de actuar conforme a los dictados del miedo a decepcionar a los demás o a ser imperfecta. Vivir intemporalmente es vivir con valentía. Equivale a no dejarse distraer por los mezquinos dramas de la vida cotidiana porque se tiene suficiente experiencia para saber de qué merece la pena preocuparse y qué ha de ser lo prioritario. Significa establecer una nueva relación con el tiempo, en la que se deja de temerlo y de intentar ganarle la partida. Cuando, en una encuesta reciente, se preguntaba a personas centenarias cómo se sentían por haber alcanzado las tres cifras, las tres respuestas más frecuentes eran «afortunado», «contento» y «sorprendido»: sorprendido porque, cuando vives intemporalmente, no prestas atención a tu edad, sea cual sea ésta.²

El alma es intemporal y es una manifestación de la fuerza creativa divina y femenina del universo. Lo sagrado femenino se ha asociado tradicionalmente con la oscuridad, el cuerpo, el misterio, la fertilidad, el recipiente y la sopa primordial: el vientre en el que comienza y del que se nutre toda vida. Toda mujer es una diosa intemporal, una manifestación de la sagrada forma física femenina. Por desgracia, en medio de la avalancha actual de mensajes culturales relativos a la edad, tendemos a olvidarlo. Debemos estar más atentas a los mensajes culturales negativos respecto al hecho de hacerse mayor y hacer un esfuerzo consciente por rechazarlos.

El neurólogo clínico Mario E. Martínez, fundador del Instituto de Ciencias Biocognitivas, ha escrito acerca de las expectativas culturales, o lo que él llama «portales culturales», que interiorizamos, por ejemplo, al cumplir 30, 50 o 65 años. Según el doctor Martínez, uno debería rechazar sistemáticamente los descuentos por pertenecer a la tercera edad, porque refuerzan la falsa creencia de que, al hacerte mayor, te vuelves más frágil, no puedes trabajar y necesitas que otros se ocupen de ti.³ Mi hermano descubrió recientemente la verdad que encierra esta afirmación cuando decidió aceptar el descuento en un billete de avión para ahorrarse 25 dólares. Cuando llegó al aeropuerto, tuvo que hacer otra cola más

para demostrar que pertenecía, en efecto, a la tercera edad. Acabó sintiéndose, dijo, como un ciudadano de segunda, algo que sin duda no compensa el hecho de ahorrarse 25 dólares.

Mi madre, que tiene cerca de 90 años, ha tenido problemas por no suscribirse a ningún plan de cobertura farmacológica de Medicare. No veía razón para hacerlo, puesto que no toma ningún medicamento ni tiene previsto tomarlo. ¿Quieres pasar tu 65 cumpleaños pensando en las enfermedades y achaques que es probable que desarrolles para poder elegir qué plan de cobertura de medicamentos es el más adecuado para ti? ¿Por qué es ése el portal cultural que se espera que cruces? Seguramente porque en el siglo XIX se eligió los 65 años como la edad de jubilación que daba derecho a cobrar una pensión del Estado, puesto que ésa era la esperanza de vida media. Desde entonces, la estadística y las tablas actuariales han consolidado la edad de jubilación en torno a los 65 (5 años arriba o abajo), a pesar de que actualmente la esperanza de vida rebasa esa edad en ¡24 años! De modo que ¿por qué se sigue esperando que una persona reduzca su actividad a los 65? ¿O a los 75, o a los 85, o a cualquier edad?

Si en estos momentos no piensas en la edad que tienes, un cumpleaños que marque un hito, o una enfermedad relacionada con el estilo de vida de un amigo o familiar de tu misma edad, o una crisis vital, pueden hacerte reflexionar acerca de cómo puedes cambiar el guion y hacerte mayor sin deteriorarte. Muchas mujeres llaman a mi programa de radio para pedirme consejo porque de pronto han desarrollado una enfermedad autoinmune, una dolencia cancerosa o precancerosa o una alergia. Cuando no es una crisis de salud lo que ha torcido el curso de sus vidas, es la pérdida de un empleo, de una relación de pareja o de una ilusión. A veces me cuentan que acaban de descubrir que sus maridos han estado engañándolas o que su hijo o hija en edad universitaria tiene una enfermedad mental o un problema con las drogas. Nuestras almas diseñan llamadas de atención muy potentes para que volvamos a prestarles el debido cuidado.

Y, cómo no, «el cambio», como solía llamarse a la menopausia, es un punto de inflexión natural en la vida de una mujer. Estamos abocadas a comenzar una nueva vida en torno al hito biológico de nuestro último periodo menstrual. Nuestros cuerpos lo saben, aunque nuestras mentes no lo sepan. Cuando me dedicaba a la práctica de la medicina, acudían a mi consulta mujeres con una vida profesional brillante a hacerse pruebas de embarazo y, cuando les decía que el resultado era positivo, solían contestar: «No puedo creerlo. ¿Cómo es posible?» Conocían, doy fe de

ello, los métodos anticonceptivos y el ciclo de fertilidad femenino, pero se empeñaban en negar su necesidad inconsciente de sufrir un cambio drástico, una necesidad que las impulsaba a relajarse a la hora de emplear métodos de contracepción. ¡Cuánto más fáciles son las cosas cuando cobramos conciencia del deseo de dar a luz a algo nuevo y recordamos que hay muchas formas de hacerlo sin necesidad de volver a ser madres!

Cuando entran en la perimenopausia (el periodo de transición hacia la menopausia, que dura normalmente entre 6 y 12 años), muchas mujeres se dan cuenta de que no quieren seguir dejando sus sueños en suspenso, ni seguir amoldando sus vidas a los deseos de quienes forman su entorno. Esto puede manifestarse en un deseo muy intenso de cambiar de ocupación profesional, de mudarse a otro lugar, de poner fin a una relación de pareja o de explorar la propia sexualidad de un modo nuevo. Presta atención a ese anhelo. ¡Tus jugos creativos están fluyendo! La fuerza vital mana a través de tu ser. La nueva vida que vas a alumbrar debe incluirte a ti.

O puede que aún no seas consciente de ese deseo de cambio. La transformación natural de intereses que experimentan las mujeres surge a menudo inesperadamente, al igual que la perimenopausia. Una mujer con la que hablé contaba que su primer sofoco fue tan intenso e inesperado que regañó a su marido por haberle dado un café normal, en vez de un descafeinado: dio por sentado que ése era el motivo de la sensación que estaba experimentando. Cuando él le dijo: «A lo mejor estás teniendo un sofoco. ¿No estás más o menos en esa edad?», se quedó muda de asombro. Las mujeres no suelen pensar en la perimenopausia hasta que están en ella, o hasta que la experimenta una amiga o una hermana. *¿Ya estoy en esa edad?*, se preguntan. *¿En serio?* Y a continuación añaden: *¿Qué supone esto para mí?* *¿Qué voy a crear en el próximo capítulo de mi vida?* *¿En qué me estoy convirtiendo?*

En lo que vas a convertirte es en la diosa intemporal, fértil, poderosa y opulenta que estabas destinada a ser: una manifestación de la divina fuerza vital femenina, liberada de las expectativas culturales que la empequeñecen, que la obligan a extremar su cautela y a temer molestar a los demás. Estás en proceso de descubrir tu yo divino e intemporal y dispones de muchas formas de expresar su creatividad y de experimentar los placeres de la vida, desde sentirte bien físicamente a redescubrir tu sexualidad o comenzar una nueva relación de pareja, un proyecto o un modo de vida.

Las diosas nunca envejecen es un libro para mujeres de cualquier edad que disfrutan de su vida actual y que desean descubrir cómo pueden disfrutarla más aún en el futuro. No quería escribir un libro de salud para mujeres que las asustara respecto al hecho de envejecer y les dijera cómo prepararse para todas las cosas desagradables que pueden sucederles, desde el cáncer de mama a las dolencias uterinas, pasando por las enfermedades cardíacas. No quería despiezar el cuerpo femenino y decirles a las mujeres: «Usad estos diez consejos para cercioraros de que tal o cual parte de vuestra anatomía no se cae a pedazos o que vuestro organismo no se descontrola». Hace tiempo que dejé atrás esa forma de encarar la salud. Si lo que quiere la lectora son consejos concretos sobre cómo tener unos pechos sanos, sobre cómo nutrir el cuerpo con alimentos buenos y saludables y cómo seguir estando estupenda año tras año, los encontrará en este libro. Pero también encontrará ideas que la desafiarán a desprenderse de mitos respecto a las mujeres y sus relaciones, sobre nuestros cuerpos y sobre la propia tierra: mitos que las mujeres hemos interiorizado y que nos envejecen.

De hecho, *Las diosas nunca envejecen* está pensado para ayudar a las lectoras a desprenderse del viejo paradigma y a adentrarse en el nuevo. Su propósito es poner de relieve todo lo que puede sentarle bien a tu cuerpo y cómo encarnar el equilibrio y la salud al margen de tu estado de salud y bienestar actuales, incluso padeciendo una enfermedad crónica. Poco importa cuál sea el diagnóstico: el planteamiento de este libro puede ayudarte a sanar. El capítulo 1 desmonta los mitos relativos al envejecimiento y ayuda a comprender lo que significa ser una diosa intemporal. Es un hecho que nuestros cuerpos no están desconectados de nuestros pensamientos y emociones. No están desconectados del planeta Tierra, nuestra gran madre, ni del cielo y las estrellas. Comprender esto te ayudará a ver por qué es tan importante desprenderse de creencias y sentimientos tóxicos que te impiden disfrutar de una salud y un bienestar óptimos. Y dado que lo mejor que puedes hacer por tu salud es vivir gozosamente y entregarte a placeres sostenibles, el capítulo 2 está dedicado a ese tema.

En los capítulos 3 y 4 ofrezco una perspectiva muy distinta acerca de las cuestiones que más suelen preocupar a las mujeres respecto a sus cuerpos y su salud física cuando alcanzan la menopausia y la posmenopausia. En el capítulo 5 aprenderás a liberar viejas emociones que pueden ser causa de enfermedad: pena, ira y vergüenza. El capítulo 6 te ayudará a reivindicar tu sexualidad (tu naturaleza afrodisíaca), para

que dejes de pensar que no eres atractiva simplemente por no tener el cuerpo de una jovencita delgada de 22 años. En el capítulo 7 seguirás liberándote de emociones tóxicas a medida que te desprendes de la vergüenza y el perfeccionismo que afectan a tu relación contigo misma y con tus personas más próximas. El capítulo 8 trata de la nueva relación que establecemos con la comida y con nuestro propio cuerpo cuando hacemos las paces con nuestra barriga, y el capítulo 9 plantea cómo moverse con deleite, en vez de obligarse a «hacer ejercicio». El capítulo 10 versa acerca de cómo verse bella y cómo realzar y adornar esa belleza con plena confianza en una misma si lo que quieres es cambiar de aspecto. Y en el capítulo 11 se brindan consejos acerca de cómo escuchar tu sabiduría divina y percibir las señales que te manda el mecanismo finamente engrasado de tu detector de tonterías. Aprenderás, además, a forjar una nueva relación con la tierra y sus habitantes al asumir plenamente tu yo de diosa intemporal. Por último, en el capítulo 12, recibirás una guía práctica para aplicar las ideas contenidas en este libro mediante el Programa Diosa Intemporal en 14 días y, a continuación, encontrarás una lista de recursos útiles para nutrir a la diosa que hay en ti.

De modo que hete aquí, en una encrucijada en la que tienes que decidir cómo va a ser tu vida en años venideros. El hecho de que estés leyendo esto es la prueba irrefutable de que a la diosa que hay en ti le gustaría que le permitieras tomar las riendas. Lo digo con total certeza, porque he vivido el tiempo suficiente para saber que no hay coincidencias que puedan atribuirse simplemente al azar. Si no estuvieras pensando seriamente en cambiar tu planteamiento de vida, no estarías ahora aquí, conmigo.

Así que ¿vas a hacerte mayor con deleite o a deteriorarte con la edad? ¿Vas a ceñirte a ese paradigma caduco que dicta que luches con tu propio cuerpo para que se porte bien? ¿Vas a seguir anteponiendo las necesidades de los demás a las tuyas y a nutrirte de comidas procesadas, de azúcar, de cafeína, de ansiedad y de fuerza de voluntad pura y dura? ¿O vas a abandonar el camino que lleva a la enfermedad, a la debilidad y a una mala calidad de vida y a empezar a vivir con valentía, como si de verdad te fuera algo en ello?

Hacerse mayor no es algo temible. Éste no es un libro antienviejecimiento, ideado para dotarte de armas en la guerra contra la vejez y, en todo caso, la metáfora bélica no es la más indicada en este caso. Cada vez que adoptas una actitud hostil hacia algo, le estás dando poder a ese algo. En lugar de tener miedo a hacerte mayor, de resistirte a ello,

invoca el principio mágico según el cual conocer el nombre de una cosa te confiere poder, no sobre esa cosa, sino *con* ella, como afirma Starhawk. De ese modo puedes convertirte en una fuerza neutralizadora. Puedes hacer del envejecimiento una experiencia distinta. Así no serás vieja, ni joven. Serás «otra cosa»: una diosa intemporal.

1

LAS DIOSAS SON INTEMPORALES



No abogamos por una vida larga. Abogamos por una vida gozosa y, cuando te encuentras a ti mismo en el gozo, de ello suele derivarse la longevidad. No valoramos el éxito de una vida por su duración, sino por su deleite.

ABRAHAM

Mi madre tiene cerca de 90 años, pero todavía le gusta conducir. En su casa, conduce su segadora de césped por el jardín como mínimo una vez por semana, respetando los arriates de su prado de 3.000 metros cuadrados. Al volante de su autocaravana *Pleasure-Way*, ha recorrido las calles de Boston para reunirse conmigo para cenar y, hace un par de veranos, hizo un viaje a través de Estados Unidos acompañada por su amiga Anne, que era un poco mayor que ella y que murió hace poco, a los 91 años. Querían ver las secuoyas. Nos les daba miedo parar en un camping y aparcar para pasar la noche. Yo prefiero dejar las segadoras de césped y el tráfico agobiante de la ciudad para otras personas, pero sé que, cuando tenga la edad de mi madre, seré tan activa como ella. Pese a ser distintas en muchos sentidos, en lo tocante a vivir plenamente, con sentido del gozo y de la aventura, ella es mi referente. De ella he aprendido lo importante que

es hacer ejercicio y cuidar el cuerpo para poder pasar mis últimos años haciendo lo que me gusta, en lugar de pasarlos superando una crisis de salud tras otra. Citando a Esther Hicks y Abraham, mi lema para pasar la última etapa de mi vida es «feliz, sana, muerta».¹ Una no está abocada a pasar sus últimos meses de vida con una cánula de oxígeno metida en la nariz. ¡Esa historia puede reescribirse!

Como médica y educadora para la salud, sé que puede reducirse a un mínimo el riesgo de desarrollar enfermedades degenerativas o de envejecer prematuramente si se toman decisiones acordes con un estilo de vida saludable. La salud no tiene por qué vivirse como un alivio temporal. Es nuestro derecho natural. Se puede salir del estado de hipervigilancia y dejar de preocuparse por que el cuerpo vaya a traicionarnos en cualquier momento. Se puede reivindicar, por el contrario, una relación natural y armoniosa con el propio cuerpo y experimentar el placer, la alegría y un profundo bienestar como realidades cotidianas. Vivirás entonces intemporalmente, con la vitalidad de una diosa, y eso se reflejará en tu cuerpo y en tu espíritu.

ENVEJECIMIENTO CELULAR, REGENERACIÓN CELULAR

Aunque la mayoría de la gente no se dé cuenta, el cuerpo está constantemente en proceso de reinención. Las células se renuevan con regularidad. Mueren las viejas y nacen otras nuevas. De los órganos de nuestro cuerpo, la piel es el que se renueva con mayor rapidez, pero todos ellos se regeneran. Nadie tiene el mismo cuerpo físico que tenía hace sólo un par de años. Todas las células han sido reemplazadas.

En cierto sentido, tenemos fecha de caducidad. Ciertas estructuras situadas en los extremos de nuestros cromosomas y llamadas telómeros, que son como la mecha de un cartucho de dinamita, se acortan al dividirse la célula. Cuando la mecha se acorta lo suficiente, las células dejan de recibir la orden de replicarse y de ello se sigue su muerte. Con todo, los telómeros no tienen por qué acortarse tan rápidamente como se acortan. Diversas investigaciones han demostrado que una enzima llamada telomerasa los repara y los alarga ligeramente, lo que nos brinda la esperanza de poder revertir el envejecimiento mejorando nuestra capacidad de reparar y alargar nuestros telómeros.² Según todos los indicios, la meditación *mindfulness*, el ejercicio, y el hecho de pensar de manera distinta nos ofrecen la posibilidad de ralentizar el proceso de envejecimiento.³ Los estudios de investigadores tales como Richard

Davidson, de la Universidad de Wisconsin, demuestran que las prácticas de *mindfulness* sirven para revitalizar el cerebro, de lo que se deriva una mayor inmunidad⁴ y una mejora en la capacidad para gestionar el estrés y las emociones.⁵ Un reciente estudio longitudinal que siguió durante ocho años la trayectoria de personas en la cincuentena demostró que apenas una hora de ejercicio moderado a la semana puede disminuir por siete el riesgo de desarrollar una enfermedad crónica. Ejercicio «moderado» puede ser pasar una hora a la semana bailando, lavando el coche o caminando. E incluso aquellas personas que habían llevado una vida sedentaria hasta el comienzo del estudio presentaban resultados similares a quienes hacían ejercicio desde siempre.⁶ Así pues, si quieres que tu cuerpo tenga células nuevas y vigorosas, nútre las eligiendo un estilo de vida saludable que incluya mantener una actitud positiva hacia ti misma, hacia tu bienestar y hacia tu propia valía.

Es el desgaste celular el que ocasiona los cambios físicos que asociamos con el envejecimiento, desde las arrugas a los dolores y achaques de poca importancia. El deterioro físico obedece en gran medida a la acumulación de toxinas, que tiene como consecuencia la degeneración y el deterioro de las células, y el desgaste de tejidos y órganos. Esta acumulación de toxinas en el cuerpo se ve exacerbada por el desarrollo de densa fascia, es decir, el endurecimiento del tejido conjuntivo causado por el estrés físico, emocional y mental (sobre esta cuestión volveremos más adelante). Y, como mencioné en la introducción, pasar demasiado tiempo sentada o tumbada acelera el proceso de envejecimiento. Por eso hay que mover el cuerpo y sentir la gravedad terrestre al caminar, al empujar, al tirar y al desplazarse. Un motivo por el que el movimiento es de vital importancia es que a tus fluidos les resulta más fácil llevar las toxinas a los órganos encargados de procesarlas si no te pasas el día sentada. De hecho, pasar mucho tiempo sentada aumenta la incontinencia urinaria (al igual que la disfunción eréctil, de ahí que los hombres también necesiten moverse). El hecho de no procesar las toxinas favorece el deterioro celular.

Tanto en nuestros alimentos como en nuestro entorno hay toxinas que debemos evitar en la medida de lo posible, pero muchas de las que contribuyen al proceso de envejecimiento las produce el propio cuerpo. Las hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina, existen para que el cuerpo se sirva de ellas en caso de peligro inmediato para la integridad física. Nos proporcionan energía rápida para huir despavoridos o para luchar por nuestras vidas. Cuando estas hormonas se encuentran en número elevado en el organismo de manera crónica debido

al estrés físico o emocional constante, provocan la inflamación de las células, que es la causa principal de todas las enfermedades degenerativas crónicas, incluido el cáncer.

Un amigo mío tuvo una emergencia y yo me encargué de llevarlo al hospital y me quedé con él durante horas mientras le hacían pruebas y era atendido por los médicos y las enfermeras. Sus análisis de sangre arrojaron valores normales y, tras pasar unas cuantas horas muy largas y estresantes en urgencias, lo mandaron a casa con la única indicación de tomarse unos calmantes para el dolor. A la mañana siguiente, yo pesaba casi un kilo y medio más. Mi cuerpo estaba reteniendo líquidos como parte de un proceso inflamatorio que intentaba reducir la presencia de cortisol y adrenalina en mi organismo, consecuencia del estrés del día anterior. Con el paso del tiempo, los estresores emocionales y físicos tales como las dificultades para conciliar el sueño pueden ser lo bastante fuertes como para hacernos ganar peso y retenerlo, al ralentizar nuestro metabolismo. En cierto sentido, muchas mujeres llevan sobre sí el peso del mundo al asumir empáticamente el estrés emocional de quienes las rodean, como señaló Colette Baron-Reid en su libro *Weight Loss for People Who Feel Too Much* [Adelgazamiento para personas hipersensibles] (Harmony, 2013).

El estrés oxidativo es otro proceso que pasa factura a nuestros cuerpos con el paso del tiempo. Los radicales libres, subproducto del metabolismo interno de nuestras células, son moléculas a las que les faltan electrones y que viajan a través de nuestro organismo en busca de células a las que robar dichos electrones. Dejan esas células dañadas, y las células dañadas parten a su vez en busca de electrones que puedan devolverles la estabilidad. Si tu cuerpo no tiene antioxidantes suficientes para contrarrestar con regularidad el daño causado por los radicales libres, con el tiempo perderá la capacidad de regenerarse.

La inflamación y el estrés oxidativo aumentan cuando se recurre a alimentos azucarados que brindan un alivio pasajero de la ansiedad, la ira, la tristeza, el dolor y el displacer. No me refiero a la fruta fresca, que contiene fibra y nutrientes y antioxidantes en cantidad. Seguramente nadie va a ahogar sus penas dándose el gustazo de comer un bol de arándanos recién cogidos. Los azúcares que consumimos en momentos de estrés suelen estar altamente refinados. Son los azúcares presentes en alimentos que carecen de las proteínas o la fibra que permitirían ralentizar el efecto bioquímico del azúcar en el organismo. Puede que la energía rápida del azúcar te haga sentir bien de manera inmediata, pero una chocolatina, un pastelito o una copa de vino pueden disparar tu

insulina, lo que daña el colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad). El colesterol LDL dañado y pegajoso viaja por tus vasos sanguíneos y genera una mayor inflamación, hasta que acaba pegándose a las paredes y formando placas que producen restricciones y un aumento paulatino del riesgo de padecer Alzheimer, diabetes, artritis, infartos e ictus. El estrés glucémico que ocasionan incluso los niveles ligeramente elevados de azúcar en sangre produce además la liberación de sustancias químicas inflamatorias, como las citoquinas procedentes de células del sistema inmune, que dañan las paredes de los vasos sanguíneos.

La grasa visceral excesiva (la grasa de la barriga) también produce inflamación, lo que conduce a la aparición de dolores y molestias que pueden hacer que te saltes el paseo de la tarde y te arrellanes en el sofá a comer un cuenco de helado. La ingesta de azúcares refinados desencadena una liberación de betaendorfina que alivia el dolor y aumenta la sensación de bienestar de forma inmediata y pasajera, pero los hábitos de vida sedentarios y el consumo de azúcares generan círculos viciosos de inflamación y oxidación. Esa barriga redondeada no se debe a la edad, sino al consumo de azúcar y a la inflamación, que te están pasando factura. Es señal de que tienes que dar a luz a un nuevo yo: a una diosa intemporal que experimenta tanto placer que no sucumbe a la tentación de los placeres inferiores y fugaces del azúcar y el alcohol.

Y aunque los efectos envejecedores del consumo regular de bebidas alcohólicas empiezan a notarse pronto a simple vista, es el interior del cuerpo donde más se dejan sentir sus estragos. Los conductos cerebrales para el procesamiento de la dopamina, una hormona que alivia de manera natural el dolor y genera placer, dejan de funcionar como es debido. Con el paso del tiempo, cuando estás sobria te sientes peor de como te sentías antes de adquirir el hábito de beber. «Sólo una copa» de vino o de cerveza mejora temporalmente el estado anímico y la sensación de bienestar, pero el ciclo comienza otra vez de inmediato. Ojo, darte un capricho, tomar algo azucarado, un dulce o una copa, no va a matarte. De hecho, los rituales saludables que entrañan placer (como comer un buen chocolate o disfrutar de una copa de buen vino) forman parte del buen vivir. Otra cosa muy distinta es el exceso inconsciente como forma de aliviar un malestar que no quieres sentir. ¿Quieres de verdad azúcar, o una vida más dulce? ¿Es el licor espirituoso lo que buscas en una botella de vodka, o quizá quieres encontrar el Espíritu? ¿Te automedicas y anulas tus sentimientos complejos o «inconvenientes»? Es mucho mejor desintoxicarse de ellos y liberarlos para poder experimentar un gozo sostenible, como el de una niña feliz de 2 años de edad.

La desintoxicación es fantástica. Contribuye a mejorar la salud y nos recuerda lo bien que sienta sacar la basura de nuestro organismo y regresar a nuestro estado natural de bienestar. No obstante, muchas mujeres practican la desintoxicación como una especie de penitencia por haber sido «malas», lo que no constituye una actitud intemporal. La idea es: *He sido «mala» y he comido demasiados dulces navideños, así que ahora tengo que castigarme con una desintoxicación a lo bestia.* No hace falta llevar a cabo una desintoxicación de cuatro días que produzca migrañas y síntomas semejantes a los de la gripe. Puedes sencillamente optar por dar comienzo al proceso de volver a una alimentación sana y a una existencia placentera, sabiendo que tal vez te sientas un poco alicaída durante unos días, mientras todas esas toxinas abandonan tu cuerpo. Mientras dura ese malestar leve, pon tus miras en la transición de sentirte hinchada, dolorida y falta de energías a volver a sentirte rebosante de vitalidad. Olvídate de la idea de desintoxicación como castigo o penitencia y concéntrate en el placer de cuidarte, de atender a tus necesidades y de tomar comida fresca y saludable. Piensa en lo bien que sienta vaciar un armario o un cajón atestado de cosas y disfrutar luego del espacio «vacío» que queda. Lo mismo sucede en tu cuerpo cuando te libras de toda esa porquería.

La comida perjudicial que ingieres y las conductas y mensajes erosivos para la salud que repites de manera constante te pasarán factura si no reconoces que ha llegado el momento de cuidarte y de quererte lo suficiente para dejar atrás esas costumbres que tienen como combustible principal la adrenalina. Descubrirás entonces que tienes mucho más control sobre tu salud del que creías anteriormente. Las investigaciones del médico especializado en gerontología Michael F. Roizen demuestran que se pueden ampliar la calidad y la duración de la vida adoptando una actitud positiva ¡e incluso usando simplemente el hilo dental!⁷ Puede que algunos cambios parezcan difíciles de asumir cuando se intenta modificar costumbres arraigadas y encajar actividades novedosas en una agenda ya apretada, pero los beneficios pueden ser extraordinarios.

NO MÁS MOMENTOS SENILES

Todo el mundo quiere que la salud le dure tanto como la vida. Muchas mujeres no temen únicamente perder la salud, la resistencia o el atractivo físico. También temen la demencia, es decir, la degeneración física

del cerebro. Da la impresión de que cada día hay más noticias preocupantes acerca del número de personas mayores que, pese a gozar de buen estado físico, se encuentran en proceso de degeneración cognitiva o han desarrollado Alzheimer. Lo que no resulta tan evidente es que podemos introducir numerosos cambios en nuestro estilo de vida a fin de proteger nuestra salud neuronal. Hoy en día hay un sinnúmero de investigaciones en marcha acerca de la demencia, pero ¿y si en lugar de esperar un tratamiento intentáramos llevar un estilo de vida que prevenga su desarrollo?

Eso que solemos denominar estrés (ya sea mental, físico, emocional o espiritual) genera sustancias químicas inflamatorias tanto en el cerebro como en el resto del cuerpo que conducen a un deterioro de la memoria. El estrés, al margen de que se deba a un exceso de azúcar en la dieta, a preocupación crónica o a falta de sueño, tiene como consecuencia la degeneración celular. Por suerte, tenemos la capacidad de revertir el proceso. Se puede leer acerca de cómo «gestionar» el estrés, pero leer sobre ello con intención de empezar a gestionar el estrés cualquier día de éstos no sirve de gran cosa. Se necesitan prácticas higiénicas diarias que fortalezcan el sistema inmune, reduzcan los niveles de cortisol y la inflamación, contribuyan a la salud del encéfalo, y te permitan encarnar el bienestar y el goce de vivir. Estas prácticas pueden incluir el ejercicio regular, levantarse de la silla con frecuencia a lo largo del día, disfrutar de una comida en compañía de buenos amigos, bailar, respirar a pleno pulmón, estirar la fascia (el tejido conjuntivo) mediante el yoga u otros ejercicios, calmar tus emociones y tu actividad mental a través de la meditación, tomar suplementos antioxidantes, etcétera. Hay muchas otras formas de reforzar la salud neuronal (sobre este tema volveremos más adelante).

Si te encuentras de pronto en medio de una habitación preguntándote dónde has puesto el móvil, por favor, no digas: «Estoy teniendo un momento senil». El deterioro cognitivo no es una parte normal del envejecimiento. Seguramente lo que estás experimentando sea una sobrecarga mental causada por un intento de conjugar demasiadas tareas y por la falta de sueño de calidad (también sobre este punto volveremos más adelante). Las palabras son muy poderosas. ¡No te convenzas a ti misma de que tu cerebro se está convirtiendo en papilla sólo porque tienes más de 40 años! Adopta una mentalidad sana e intemporal de manera que puedas programar a tus células para que ellas también estén sanas y el paso del tiempo no les afecte.

UNA MENTALIDAD INTEMPORAL

Los hábitos mentales desempeñan un papel esencial en nuestra salud y longevidad. El célebre Estudio Ohio sobre Jubilación y Envejecimiento (OLSAR), obra de la geriatra y epidemióloga Becca Levy, descubrió que las personas con percepciones positivas acerca del envejecimiento viven, de media, siete años y medio más que aquellas que carecen de dichas percepciones. De hecho, las percepciones de la gente respecto al hecho de envejecer ejercen una influencia mayor, tanto positiva como negativa, sobre la longevidad saludable que el hecho de tener el colesterol bajo, la tensión baja (lo que aumenta la esperanza de vida en cuatro años) o un índice de masa corporal (IMC) bajo. Condicionan la longevidad incluso más que el hecho de no fumar, que alarga la vida tres años.⁸

Dicho de otra manera, la creencia en los aspectos positivos del envejecimiento influye fuertemente en la biología y, por tanto, en la supervivencia. ¡Si esta información fuera un fármaco, sería inmoral no recetarlo! Otro estudio realizado con personas de entre 60 y 90 años tenía como fin determinar su «tiempo de basculación», es decir, el tiempo en que el pie permanece despegado del suelo cuando una persona está caminando. El tiempo de basculación mide el equilibrio y puede servir para indicar si una persona se está debilitando. Se pidió a los dos grupos que tomaron parte en el estudio que caminaran a fin de medir su tiempo de basculación como referencia básica. Después, los participantes en el estudio jugaron a un juego de ordenador sencillo, pero sin saberlo ellos el juego del primer grupo contenía mensajes subliminales positivos tales como «sabio», «astuto» o «capaz», mientras que el del segundo contenía mensajes subliminales negativos tales como «senil», «dependiente» y «enfermo». El tiempo de basculación del primer grupo aumentó. Este cambio pareció obedecer únicamente a las ideas inconscientes de los sujetos participantes en el estudio y al efecto inmediato de estas ideas sobre sus funciones corporales.⁹

¿Hasta qué punto nos condicionan nuestras actitudes hacia la vejez y el hecho de hacernos mayores? La profesora de Harvard Ellen Langer, en su libro ya clásico *Mindfulness, la conciencia plena* (Paidós, 2007), relata cómo llevo a cabo un famoso estudio en hombres de entre 70 y 80 años. Hizo que un grupo viviera como si estuviera en la década de 1950, cuando se encontraban en la flor de la vida: veían programas de televisión de esa época, contemplaban en las paredes fotografías de sí mismos tomadas en su juventud, leían revistas de ese

periodo, etcétera. Un grupo de control vivía apartado de su rutina cotidiana, pero sin nada que les recordara cómo era la vida en su juventud. Antes de que comenzara el estudio se hicieron pruebas de audición, tensión sanguínea, vista y capacidad pulmonar a los participantes. También se tomó su fotografía. Pasadas dos semanas se repitieron las pruebas. Los hombres que acababan de vivir como en su época juvenil parecían, de media, diez años más jóvenes. Su oído, su vista, su función pulmonar y otras funciones y valores también habían mejorado drásticamente. Tenían una mayor sensación de bienestar. Y cuando abandonaron las instalaciones en las que habían estado viviendo, llevaron ellos mismos sus maletas, como esos hombres vigorosos y sanos que guardaban en su recuerdo y que todavía podían ser. El grupo de control no mostró cambio alguno.

He aquí otro ejemplo de investigación que confirma los beneficios de mantener una mentalidad intemporal. Un célebre estudio longitudinal de la Universidad de Minnesota, que dio comienzo en 1986 y continúa en la actualidad, tenía por objeto de estudio a monjas que ingresaron en la vida conventual poco después de cumplir la veintena, a fin de determinar qué distinguía a las mujeres que desarrollaban Alzheimer cumplidos los 80 de aquellas que a esa edad mantenían una función neuronal sana. Todas ellas habían redactado una exposición autobiográfica al ingresar en la vida monástica con poco más de 20 años. Sólo el 10 por ciento de aquellas cuyas redacciones estaban repletas de florituras lingüísticas, descripciones enérgicas y estructuras gramaticales complejas desarrollaron la enfermedad de Alzheimer. En cambio, la cifra se elevaba a un 80 por ciento en el caso de aquellas que escribieron redacciones anodinas. Este estudio sugiere que mantener una actitud vitalista y comprometida con nuestras experiencias, así como disfrutar de la propia creatividad, protege nuestra salud cerebral.¹⁰ ¡Es fantástico que tengamos tanto control sobre nuestra salud y bienestar! Pero dicho estudio arrojó además un descubrimiento completamente inesperado: las autopsias demostraron que el cerebro de las monjas que disfrutaban de la vida y no mostraban signos de demencia tenía tantas placas como el de las monjas menos vitalistas cuya demencia se había manifestado de manera evidente antes de su muerte. Por favor, vuelve a leer esta última frase. Es la prueba de que una mente y un espíritu sanos pueden darse en un cuerpo imperfecto. *Ése* es el poder de una actitud intemporal.

BIOLOGÍA Y CREENCIAS

Lo más importante que necesitas saber acerca de tu salud es que la salud de tu cuerpo y sus órganos no existe al margen de tu bienestar emocional, tus pensamientos, tu idiosincrasia cultural y tu visión espiritual. *Tus ideas y creencias son el indicador más importante de tu estado de salud.* Se trata de una noticia excelente, porque las ideas y las creencias pueden controlarse de manera consciente y, cuando es necesario, someterse al poder sanador del espíritu (sobre esto hablaremos por extenso más adelante). Ésta es la parte de la salud de la que siempre prescinde la medicina occidental, pero puedo asegurarte que es ahí donde reside tu verdadero poder, sin excepciones. Tus creencias y pensamientos están imbricados en tu biología. Se convierten en tus células, tejidos y órganos. No hay suplemento vitamínico, dieta, medicina o régimen de ejercicios que pueda compararse con el poder de tus creencias y reflexiones. Es el primer sitio donde tienes que mirar cuando algo anda mal dentro de tu cuerpo.

Quisiera dejar muy claro este punto. Si tu cuerpo presenta repentinamente una crisis de salud, es muy probable que no seas consciente de a qué obedece esa crisis. Si hubieras sido consciente del problema o emoción que la han causado, no se habría manifestado físicamente porque ya te habrías encargado de abordarlo. Por favor, haz lo posible por no resistirte a esta afirmación. Ten el coraje de calar más hondo y preguntarte lo siguiente: «¿Qué está pasando en mi vida, en mis creencias y pensamientos, de lo que pueda sacar conclusiones para superar esta situación? ¿Cuál es la lección espiritual que se desprende de ella? ¿Cómo puedo crecer y madurar a partir de esto?»

Quienes practican la medicina ayurvédica y oriental tienen muy presentes las conexiones energéticas entre los distintos sistemas del cuerpo. Los médicos occidentales, en cambio, tienden a estudiar los sistemas por separado, aisladamente. De hecho, esta dicotomía cuerpo/mente está muy arraigada en nuestra sociedad. Es probable que ningún podólogo eche un vistazo a cómo apoyas el peso del cuerpo en los pies y te pregunte si tienes alguna emoción enquistada, algún problema agobiante que te produce tristeza, ira o dolor. Si lo hiciera, seguramente darías un respingo, te pondrías a la defensiva y te sentirías culpabilizada, bloqueando así el acceso a esa línea de análisis. Sin embargo, aun si tienes problemas en las manos que puedan atribuirse al hecho de no contar con un teclado ergonómico o a un accidente, ponerte en contacto con emociones enquistadas que pueden estar retenidas en los tejidos del brazo y la mano podría aliviar el dolor y permitir que esa parte de tu cuerpo se restablezca. Y re-

cuerda que seguramente no sabrás qué enseñanzas puedes extraer de la experiencia hasta que el problema se haya resuelto.

Las enseñanzas espirituales más profundas que yo he extraído a lo largo de los años (las que de verdad me han procurado luz y, con el tiempo, placer de vivir) se han manifestado de diversas formas. Una vez tuve un enorme absceso mamario en la pared torácica que prácticamente licuó la mitad inferior de mi mama derecha y que requirió una intervención de urgencia. Aquello, que sucedió mientras intentaba amamantar a un bebé y trabajar 80 horas semanales, me enseñó una lección relativa al autocuidado y la autonutrición. En cierto momento de mi vida desarrollé en el útero un fibroma del tamaño de una pelota de fútbol que hubo que extirpar. Ello me hizo cobrar conciencia de que había estado desviando mi energía creativa hacia un trabajo sin perspectivas y una relación de pareja en punto muerto. En cierta ocasión tuve una infección rara en la córnea izquierda que me dejó casi ciega. Según la medicina tradicional china (MTC), el ojo se encuentra en el meridiano del hígado (un meridiano es un canal de energía a través del cual fluye la fuerza vital), y ése es el meridiano que se asocia con la ira. Desarrollé esa dolencia en un momento en el que estaba tratando de asimilar mi ira infantil relativa a mi madre. Esos recuerdos afloraron cuando empecé a escribir *Madres e hijas* (Urano, 2006), y el tratamiento médico al que me sometí en un hospital oftalmológico importante no dio resultado. La infección desapareció únicamente después de que empezara a tomar altas dosis de vitamina C o, como me gusta decir, vitamina *see*.^{*} Estaba tan enfadada con mi madre por cosas sucedidas en mi infancia, que tenía enterradas muy adentro, que literalmente «no veía con claridad».

Dado que nuestros cuerpos están formados por sistemas interconectados que se equilibran entre sí, es absurdo centrarse en un problema u otro como si existieran en el vacío, disociados de las emociones, o buscar una cura o una intervención milagrosas. Nos han enseñado a preocuparnos por tal o cual enfermedad atendiendo a nuestra genética, pero este modo de pensar la salud, basado en una ciencia ya caduca, ha quedado obsoleto. Es crucial entender que ciertas emociones exaltadas tales como la compasión, el amor y el sentido del honor refuerzan nuestro sistema inmune y nuestra resistencia al hacernos más capaces de luchar contra virus y gérmenes. Pero la justa ira y el impulso de defenderse ante la injusticia también se asocian con la salud. Cuando cobras conciencia de tu

* El verbo *see* («ver») se pronuncia en inglés de forma muy parecida al nombre de la letra «ce». (N. de la T.)

poder para sentir tus emociones y cambiar tus pensamientos, tus creencias y, por último, tus actos, y basas sobre esa conciencia tu salud y tu bienestar general, descubres que puedes fortalecer tu salud y tus defensas experimentando emociones tales como la alegría, la euforia, la compasión, el placer y la ira justificada. Al mismo tiempo, puedes disminuir la inflamación celular que, como he dicho, se halla en la raíz de todas las enfermedades degenerativas crónicas como el cáncer, las dolencias cardiovasculares, la artritis o la diabetes. La vitalidad y el bienestar proceden, en primer término, de tu conexión con tu espíritu. El programa que incluye este libro puede servirte como plantilla para desarrollar tu vitalidad.

En la introducción expliqué el modelo de portales culturales formulado por el doctor Mario Martínez, es decir, las expectativas que tenemos interiorizadas acerca del contenido y significado de las distintas etapas de la vida. Pero los portales culturales pueden funcionar también en sentido positivo. Una paciente mía que fue a China me contó que su dolor de cadera, que ella asociaba con el envejecimiento, desapareció mientras estaba allí. Está convencida de que se debe a que en China se respeta tanto a los mayores que, mientras duró su estancia en el país, cambió su visión de sí misma y, por tanto, también su bioquímica. Y el doctor Martínez pone como ejemplo la comparación entre los sofocos menopáusicos en Perú y en Japón. En Perú, el término que designa los sofocos significa también «vergüenza», mientras que en Japón los sofocos y la menopausia se consideran señales de una segunda etapa de florecimiento en la que las mujeres acceden a una mayor sabiduría. La inflamación que acompaña a los sofocos es mayor en el caso de las mujeres peruanas que en el de las japonesas debido a esa connotación negativa. De la misma forma, en la lengua de la tribu africana !kung no existe una palabra específica para «sofoco», y el estatus de una mujer dentro de la tribu aumenta cuando entra en la menopausia. En Occidente, necesitamos recontextualizar la experiencia de la menopausia para empezar a verla como algo positivo y no como el comienzo de la decadencia.¹¹

DIOSAS ALFA

Estamos en la era de la Diosa Alfa, la mujer perimenopáusica o posmenopáusica que ha alcanzado su plenitud. Los publicistas comienzan a darse cuenta de que las mujeres de 50 y 60 años se gastan dinero en sí mismas y en sus seres queridos sin pedir disculpas, sin complejos y sin vacilaciones. Las mujeres de más de 50 años fueron las primeras en

adoptar el libro electrónico, cambiando así el panorama editorial, y continúan siendo el segmento de población que más libros compra. Saben lo que quieren, están abiertas a probar cosas nuevas, y su poder adquisitivo influye de manera determinante en la economía.¹² En un editorial reciente titulado «El verdadero negocio está en los mayores de 50», Robert Love, editor jefe de la revista *AARP*, escribía:

La gente de más 50 años tenemos la fortaleza de cien millones de personas. Pronto controlaremos más del 70 por ciento de los ingresos disponibles de este país. Compramos dos tercios de los coches nuevos que se venden, la mitad de los ordenadores y un tercio de las entradas de cine. Gastamos 7.000 millones al año en compras *online*. Y, en cuanto a viajar, más del 80 por ciento de los ingresos del sector turístico proceden de nuestras tarjetas de crédito. Sumen todo eso, y verán que los adultos estadounidenses con más de 50 años formamos la tercera economía más potente del mundo, sólo por detrás del producto interior bruto de Estados Unidos y China.¹³

Las mujeres que cuentan con menos medios económicos no necesariamente se gastan el dinero en una tableta o en un perfume de marca, pero tampoco vacilan a la hora de invertir en cuidarse. El cuidado y el desarrollo personales se vuelven prioritarios cuando una mujer entra en su segunda primavera. En las ferias del sector del *wellness*, multitud de mujeres se interesan por las muchas maneras en que pueden incrementar su sentido del bienestar. Se dan masajes y se someten a acupuntura y se convierten en masajistas o acupuntoras. Van con sus amigas al centro de meditación los domingos por la mañana, o a un apartamento de una zona turística a pasar el fin de semana charlando, haciendo senderismo y catando vinos. Las diosas alfa están encontrando sus tribus. Saben que, aunque no tengan nada en común con las mujeres con las que se ven cada día en la piscina municipal, pueden sencillamente disfrutar teniendo a alguien con quien charlar en los vestuarios, y que fuera pueden ampliar su tribu de amigas quedando con otras personas de mil maneras distintas. Como afirma una vieja canción de campamento, las diosas alfa saben cómo «hacer nuevos amigos conservando a los viejos», pero sólo se aferran a sus amistades más antiguas si éstas son estimulantes, en lugar de agotadoras. Las diosas alfa son diosas intemporales.

Y sienten que «este tiempo es el mío». Se dan cuenta de que necesitan darse al mundo sin sofocar sus propias necesidades, y expresarse sin temor a herir los sentimientos ajenos. Sienten la llamada de sus

deseos y pasiones. Conocen su propia fortaleza porque han padecido pérdidas importantes y las han superado. El miedo a no poder valerse por sí solas desapareció junto con su primer marido o con el primer trabajo del que las despidieron. Conocen sus flaquezas y han hecho las paces con ellas, han encontrado modos de sortear su TDAH, su impaciencia, su timidez, su desdén por la cháchara intrascendente o por aquellas cosas que, siendo jovencitas, les dijeron que impedirían que cayeran bien a los demás, que fueran aceptadas o que pescaran a un hombre. Como decía una mujer: «He descubierto que hasta las más cascarrabias echan un polvo».

Algunas diosas alfa se enfrentan a graves problemas económicos que deben solventar, pero se sienten más optimistas que nunca respecto a su capacidad para valerse por sí solas. Puede que vean a su alrededor mujeres con más seguridad económica y que se den cuenta de que, aunque sería estupendo tener pagada la hipoteca, el coche y un fondo de pensiones, ahora son más independientes, más listas y capaces que nunca. Crear lo que quieren y necesitan ya no les parece un sueño inalcanzable. Están asumiendo su propio poder y cobrando conciencia de que, para sentirse bien consigo mismas y con sus vidas, no necesitan conseguir el éxito según la definición que de él dan otras personas. Con frecuencia descubren que las oportunidades que dejaron pasar y las pérdidas que en su momento les parecieron enormes no son tan de lamentar vistas en retrospectiva. El novio que las engañaba se marchó con una mujer más joven que ahora tiene que recordarle que se controle el nivel de azúcar y aguantar su mal humor y sus exigencias de atención. Nuestra segunda primavera trae consigo una revisión del pasado... y del presente y el futuro.

Las diosas alfa son capaces de relativizar las cosas, ya sea un coche que les han robado o declarado siniestro total, o un encuentro con esa persona, presente en todos los trabajos y en todas las familias, que siempre tiene que crear conflictos para llamar la atención. Las cosas que antes las impulsaban a levantar el teléfono y desahogarse con sus amigas o a escribir frenéticamente en su diario ya no las perturban. Su actitud es «Ah, vaya, así es la vida» o «Esto también pasará», o mi favorita, un viejo refrán polaco: «Ése no es mi circo, ni éstos son mis monos». Hace muchos años perdí a mi hermana en un accidente. Desde entonces, cuando llama alguien para darme una mala noticia, siempre reacciono igual: «Oye, no se ha muerto nadie de la familia. Así que no es para tanto». Cuando hemos superado los 50, tenemos suficiente experiencia vital para distinguir al instante lo que es importante de lo que no.

Con el paso de los años vamos desarrollando un detector de tontearías sumamente fino. Nos damos cuenta de que algunas personas no son sinceras consigo mismas sobre la responsabilidad que tienen en la creación de sus propios problemas. Si nos presionan para que las rescatemos o intentan hacernos sentir culpables por no cambiar de planes según convenga a su última crisis, nos resulta más fácil que nunca no ceder a su chantaje emocional. Las diosas alfa saben que «No» es una oración completa. Y eso es muy liberador.

Lo veo mucho en mujeres con madres o padres ancianos que les imponen exigencias absolutamente desmedidas. Es la época en la que aprendes que ser una buena hija no significa dejar que tus padres te agoten. Ellos te trajeron al mundo y cuidaron de ti, pero no es necesario, ni sano para ti ni para ellos, que tu vida gire en torno a sus necesidades. A menudo, lo que de verdad quieren los padres ancianos es sentirse útiles e independientes. Cuando les dices que no y les pides que te echen una mano en algún sentido, por pequeño que sea, devuelves el equilibrio a vuestra relación. Es un regalo darse cuenta de que, en realidad, tu viaje discurre por un camino distinto al de tus padres. vuestras trayectorias se cruzan, pero no puedes hacerte responsable de sus vidas. Lo mismo puede aplicarse a tus hijos adultos.

Las diosas alfa reconocen su valor dentro de la «tribu». A pesar de que nuestra cultura tiende menos a la discriminación por edad que hace una o dos generaciones, el viejo mensaje de que el valor de una mujer disminuye cuando entra en la menopausia porque deja de ser físicamente fértil sigue teniendo un enorme poder. Ese mensaje, repetido machaconamente a lo largo de nuestras vidas, hunde sus raíces en la creencia de que la mujer es como un recipiente vacío diseñado exclusivamente para incubar y nutrir a la generación siguiente. ¿De qué servimos cuando ya no servimos para eso? La mayoría de nosotras no cree que dejemos de tener valor cuando se secan nuestros ovarios, pero muchas hemos interiorizado el mensaje de que nuestra valía radica en lo que somos capaces de producir para los demás. De ahí que empece-mos a sentirnos culpables por no invertir más tiempo, más energía y más dinero en nuestros hijos adultos, a los que les cuesta llegar a fin de mes, o en nuestros hijos adolescentes, que tienen dificultades para navegar por ese proceloso mar de emociones que es el instituto. Si los problemas de los demás siguen encaramándose a lo más alto de nuestra lista de cosas que hacer, es porque nos empeñamos en demostrar nuestra valía ante nosotras mismas y ante los otros. Sin el equilibrio que se deriva del descanso y del hecho de recibir ayuda de los otros, acabamos

por quemarnos. No hay mejor forma de agotar tu energía vital que intentar demostrarle a todo el mundo que eres una buena madre, una buena vecina, una buena hija, y así sucesivamente. Como dice Tosha Silver, la autora de *Outrageous Openness: Letting the Divine Take de Lead* [Escandalosa apertura: dejarse guiar por lo Divino]:

Acéptate a ti misma absoluta e incondicionalmente. Es uno de los actos más radicales que puedes llevar a cabo en una cultura desquiciada que se beneficia del rechazo que sientes por ti misma.¹⁴

Cuando entramos en nuestros años intemporales, al fin podemos liberarnos de la necesidad de probarnos ante los demás. Echamos la vista atrás y vemos que no lo hemos hecho tan mal a fin de cuentas. Puede que tengamos algún remordimiento, o puede que hayamos decepcionado a algunas personas, pero eso es parte intrínseca de nuestra humanidad. Ha llegado el momento de centrarnos más en nosotras, en lugar de preocuparnos constantemente por los demás. Según la medicina china y la antigua medicina ayurvédica, a los 60 años las mujeres acaban su vida como sostenedoras del hogar y comienzan a desarrollar su alma. Nuestra fertilidad deja de consistir en tener hijos y empieza a consistir en lo que creamos para nosotras que nos beneficia y beneficia, al mismo tiempo, a quienes nos rodean.

DIOSAS CREATIVAS

Esta nueva forma de creación equivale a ver nuevas posibilidades a cada paso. Las diosas intemporales no sufren de hastío vital. Saben que siempre hay cosas nuevas que aprender y que descubrir, nuevas relaciones en las que embarcarse. Afrontan la vida con entusiasmo y dan rienda suelta a su curiosidad y su espíritu juguetón. Una amiga mía se fue de crucero a una isla tropical en la que había una laguna de color turquesa y, según lo describió ella misma, se sintió prácticamente «borracha de alegría». Subió ilusionada a bordo de un barco que iba a llevar al grupo de turistas a hacer submarinismo a un arrecife de coral. En cambio, dos mujeres que había a su lado, ambas veinte años más jóvenes que ella como mínimo, no pararon de quejarse del ruido que hacía el motor del barco, de lo fuerte que era el viento, y de lo difícil que iba a ser manejarse entre el oleaje cuando saltaran al agua. ¡Eh, oye, que estás en una espejeante laguna tropical, codeándote con los peces! Si ni de eso puedes disfrutar,

necesitas volver a conectar con tu espíritu y con los placeres terrenales, para poder tomar parte en el proceso creativo de la propia tierra.

La intemporalidad es una cuestión de vitalidad, la fuerza creativa que alumbra una nueva vida: lo divino femenino que hace que todo suceda. Si entre el enlosado de un patio afloran briznas de hierbas, aunque debajo de las baldosas haya medio metro de grava, es porque la naturaleza, en el acto de crear, se empeña a toda costa en abrirse paso, en salir adelante, en crecer, en avanzar. La vitalidad es nuestro estado natural. La receta antienvjecimiento no es tomar tal o cual suplemento vitamínico, tal o cual pastilla, ni cumplir este protocolo o el de más allá. Lo que te restituye el sentimiento de juventud y la energía rebosante es llevar una vida intemporal.

Soy muy partidaria del ejercicio y de la dieta sana, pero no conseguirás volverte intemporal obligándote a ir a un gimnasio mal iluminado, en un sótano, y poniéndote a sudar en una bicicleta elíptica mientras miras fijamente una pared de cemento o un canal de noticias 24 horas deprimente, ni evitando todos los alimentos que te chiflan. No «luches» contra el envejecimiento cuando puedes bailar con la vida, mover tu cuerpo con alegría. Tampoco lo conseguirás con la combinación perfecta de pesas, ejercicios aeróbicos de baja intensidad y entrenamiento a intervalos. Si tienes pasión por perfeccionar constantemente tu rutina de ejercicio, por exigirte siempre un poco más, adelante, hazlo, no lo dudes, pero no creas que por ello has encontrado la fórmula mágica. La verdadera fuente de la juventud es la fuente de la felicidad, el bienestar y el vínculo con lo que Tosha Silver llama «Divino Amado» (o Dios, y puedes llamarlo como te apetezca: Dios, Diosa, Fuente, Poder Superior, Universo, Todo lo que Hay, o cualquier otro nombre que te llegue al corazón y al espíritu). La receta antienvjecimiento es amar la vida, probar cosas nuevas y paladear las experiencias. El gozo procede de sentirse conectada con la fuerza vital.

Puede que tu piel no tenga ese brillo de los 20 años, pero si te ves a ti misma como una manifestación de lo Divino, como un ser a través del cual obra el Divino Amado, puedes resplandecer de vitalidad. Quizá para ti la intemporalidad equivalga a haber encontrado por fin el valor necesario para dejar de teñirte el pelo y esconder tus canas o, al contrario, empezar a teñírtelo porque así te sientes mejor y te da igual lo que piensen los demás de tu decisión. Eres tú quien tiene que decidir qué te hace sentir intemporal y cómo quieres expresarte. Si tu hija te dice: «Ay, mamá, eres demasiado mayor para ponerte eso», dile: «¡No, de eso nada!» Aprende a plantar cara y a desafiar a los censores cultu-

rales de tu alegría y tu libertad, especialmente en el seno de tu propia familia. Tenemos que enseñar a nuestras hijas a ser también intemporales. Deben rechazar la idea de que su valía comienza a declinar a cierta edad, y eres tú quien debe empezar por dar ejemplo.

En lo relativo a la salud física y a la vitalidad, se puede dar marcha atrás al reloj manteniendo una actitud abierta hacia lo novedoso, pero sin tener miedo a aferrarse a lo antiguo si todavía te funciona. Si eres una mujer analógica en una era digital y te niegas a aprender cómo manejar un nuevo dispositivo tecnológico, disfruta del hecho de que, como has vivido ya bastantes años, puedes confiar en tu criterio acerca de si necesitas o no adquirir esa habilidad. Si te apetece probar algo nuevo, pruébalo simplemente porque quieres, no porque temas quedarte rezagada. Por una parte, escuchar nuevos grupos musicales e intérpretes actuales te ayudará a mantenerte intemporal, del mismo modo que pasar tiempo junto a personas veinte, treinta y hasta cuarenta años más jóvenes que tú te ayudará a mantenerte conectada con la actualidad. Descubrirás, además, que el interés por cosas como el arte y la música es absolutamente intemporal. Conozco a veinteañeros que adoran la música de Jimi Hendrix y Bruce Springsteen y a los que les encantan los discos de vinilo. En mi grupo de tango hay gente de entre 25 y 75 años. La edad es lo de menos. Ser intemporal significa que basas tus decisiones no en el miedo a hacer el ridículo, sino en el deseo de sentirte cómoda en tu piel y en un profundo interés por el mundo que te rodea.

LA SAGRADA ENERGÍA FEMENINA

La energía del aceptar y el recibir equilibra la energía del hacer y el actuar por la que nos dejamos arrastrar con excesiva facilidad. Una crisis o una llamada perentoria al cambio puede hacer que nos demos cuenta de que no podemos seguir consumiendo toda nuestra energía vital sin reponerla, haciendo siempre sin recibir casi nunca. Yo a esto lo llamo «donar médula espinal». Y eso es, en realidad, en un sentido energético.

No somos sólo las mujeres las que estamos en transición. En todo el planeta la gente es consciente de que la vida está cambiando. Astrologicamente estamos viviendo lo que se conoce como un «cambio de era», cuando el planeta Tierra regresa a la undécima casilla del zodiaco. Se trata de un momento en el que lo femenino se eleva en pie de igualdad con lo masculino, tanto en nuestro interior como entre hombres y

mujeres. Aun cuando no te interese la astrología, seguro que puedes darte cuenta de que la humanidad está experimentando un cambio inmenso y volviendo la espalda a ideas y percepciones ya caducas. Las nuevas tecnologías, y especialmente las tecnologías de la comunicación, han influido enormemente en cómo nos percibimos los unos a los otros y nos han ayudado a vernos como parte de un todo mayor. Se nos rompe el corazón viendo en Internet un vídeo de algo que ha pasado al otro lado del mundo, o nos conmueve hasta las lágrimas el triunfo de un niño al que su padre grabó con su *smartphone* y que aparece en la pantalla del nuestro mientras esperamos en el aeropuerto. Todos percibimos ese hecho irrefutable que tan bellamente ha documentado mi amigo el doctor Larry Dossey en su libro *One Mind: How Our Individual Mind Is Part of a Greater Consciousness and Why It Matters* [Una sola mente: por qué nuestra mente individual forma parte de una conciencia mayor y su importancia]. Estamos verdaderamente conectados con todo y con todos, y a no ser que pensemos seriamente en cómo colaborar con mayor eficacia, los problemas que parecen estar «allí» terminarán por aparecer «aquí» en cualquier momento, si es que no lo han hecho ya. Hoy en día el mundo necesita creatividad a montones si queremos resolver nuestros problemas, y ansía la sabiduría de las mujeres maduras que son dueñas de su propio ser divino.

Estamos entrando en una nueva era de experiencia y restituyendo la sagrada energía femenina, también conocida como *yin* o principio femenino, que ocupó un lugar central en la vida y las creencias de la humanidad durante gran parte de la prehistoria. Lo sagrado femenino condicionó los rituales, las ceremonias, las religiones, los mitos, las leyendas y el arte de las civilizaciones antiguas de todo el mundo durante miles y miles de años, mucho más tiempo que la era, relativamente nueva, de la historia «escrita», que es un mero y fugaz destello en la pantalla. Y según numerosos antropólogos, lo sagrado femenino se veneró en la forma de Gran Diosa o Madre Tierra.¹⁵ Pues bien, ¡es hora de recuperar a Mamá!

Si ese principio femenino perdido te suena a algo muy alejado de tu vida, piensa en los lemas que desde hace algún tiempo oyes continuamente a tu alrededor. Los líderes empresariales afirman que necesitamos trabajadores creativos y con habilidades sociales (léase, que sean intuitivos y capaces de trabajar en equipo y comunicarse con facilidad). Los líderes políticos abogan por poner fin a las disputas partidistas y trabajar todos juntos. Hombres y mujeres se cuestionan la búsqueda incesante de recompensas económicas a toda costa y el sacrificio de tiempo que

podrían pasar en tareas solidarias o desarrollando relaciones con otros, incluidos sus propios hijos. La energía femenina supone hacer caso de los mensajes de nuestras emociones y dedicar tiempo al cuidado de nuestros cuerpos físicos y de la tierra misma. Supone escuchar e integrar nuevas ideas y tener en cuenta lo que sienten los demás, y luego ponerlo todo junto para comprender mejor cómo interactuar con el otro de un modo que beneficie a ambas partes. Es lo que hacen automáticamente las buenas madres. Así es como puede obrar en el mundo, del que todos formamos parte, la sagrada energía femenina perdida desde antiguo. Ya hemos probado la guerra y el conflicto, y la alienación de nuestros cuerpos, nuestras emociones, nuestro dolor y nuestras necesidades. ¿Y si ahora probamos otra cosa?

Lo divino femenino también es parte integrante de la vida de los hombres, pese a que con frecuencia se asocie con las mujeres y con nuestra forma de percibir, pensar o comportarnos por contraposición a la del otro sexo. Los hombres tienen un sentir muy profundo, y la mayoría están programados para servir y proteger a quienes aman. Si se mira el símbolo del Tao, que representa el equilibrio entre los principios femenino y masculino, se descubre que en lo masculino hay una parte de energía femenina, y al contrario. Este equilibrio tiene su reflejo en nuestras hormonas: tanto hombres como mujeres tenemos testosterona, la hormona masculina, así como estrógenos y progesterona, las hormonas femeninas. Necesitamos ese equilibrio en nuestras sociedades. Las mujeres han de colaborar con los hombres para crear nueva vida y juntos tenemos que inventar nuevas formas de relacionarnos y cooperar.

Los valores femeninos que fomentan la vida y la cooperación deben equilibrar los valores del patriarcado, o de lo que la estudiosa Riane Eisler, autora de *El cáliz y la espada* (Martínez de Murguía, 1996), denomina «cultura del dominador». Tenemos que aprender a reconectar con lo divino femenino y ser como la luna, que crece y mengua. Nuestros cuerpos están ligados a ese orbe bello y misterioso al que veneraban los antiguos. Creemos, sin embargo, que si queremos ser buenas personas y aportar algo de valor a la sociedad, el sol no puede ponerse nunca en nuestra generosidad y nuestro esfuerzo. Que tenemos que estar constantemente al pie del cañón. Durante miles de años, se ha esperado de nosotros que produzcamos más y más, a cualquier precio, esforzándonos sin descanso. En lugar de cooperar, de colaborar, de crear, los seres humanos hemos estado compitiendo. Ahora que la población humana ha superado los 7.000 millones de personas, vamos a

tener que idear formas de compartir los recursos del planeta y de convivir de manera sana y armoniosa para avanzar hacia el futuro.

Hoy en día, es el progreso implacable e irreflexivo y la competición sin colaboración lo que está «anticuado». Nutrirnos de adrenalina, de azúcar, de cafeína ha dejado de ser sostenible. Tampoco funciona ya nutrirnos con pensamientos como «Más vale que me apodere de ello antes de que se lo quede otro» o «Más vale que intente combatir el envejecimiento o alguna persona más joven me tomará la delantera y conseguirá ese puesto, o se quedará con todas las parejas sexuales o sentimentales interesantes». Tenemos que saber cuándo descansar, cuándo recargar energías, y comenzar a visualizar lo que queremos crear a partir de ahora, juntos.

Si tu fuerza vital se está agotando porque intentas constantemente complacer a los demás, o porque engulles comida rápida, o porque no nutres tu alma, va siendo hora de que abandones ese camino tan estresante que conduce al agotamiento y a la enfermedad degenerativa. Ejercita tu poder divino para renovarte y rejuvenecer mediante prácticas cotidianas placenteras y deleitables que son esenciales para el bienestar mental, emocional y físico. Olvídate del concepto de salud como ausencia de enfermedad (como alivio temporal del malestar provocado por el declive físico) y considérala la expresión natural de tu divinidad intrínseca. La fuerza divina es tierna y gozosa. Tiene el poder de reparar, de restaurar y fortalecer tu cuerpo. Sólo podemos acceder a ella, sin embargo, si nos permitimos a nosotras mismas experimentar lo que durante miles de años se nos ha negado a las mujeres: el placer libre de culpa, el amor propio, la alegría.