

FREIXAS, ANNA (2007). *Nuestra menopausia. Una versión no oficial*. Barcelona: Ediciones Paidós.

Desde una perspectiva feminista, Anna Freixas investiga desde hace años temas relacionados con el envejecimiento de las mujeres. Su último libro, *Nuestra menopausia*, expone una interpretación de la menopausia que contribuye a disipar los estereotipos que limitan la vida y la libertad de las mujeres mayores.

Estos estereotipos se han basado en considerar la menopausia como una etapa de la vida de las mujeres en la que los cambios hormonales acarrearán una serie de problemas tanto fisiológicos como psicológicos. De forma clara y valiente la autora rompe con estos estereotipos, para ello se basa en el tipo de investigación en la que se escucha la voz de las personas implicadas y, en palabras de la autora, «tratando de conocer los aspectos positivos y negativos, la relación de la menopausia con el deseo y la sexualidad, los temores de que se partía y en qué medida éstos se han visto cumplidos o no». Ha tenido en cuenta las respuestas de 135 mujeres pero también los estudios que las expertas han hecho sobre el tema. A partir de estos datos y de sus propias reflexiones nos presenta una exposición rigurosa donde se pretende acabar con las falsas ideas y prejuicios sobre esta etapa de la vida de las mujeres.

El libro reivindica una forma más cómoda y distendida de ser mujer y, en contra de los prejuicios negativos, se exponen las ventajas que la transición menopáusica tiene para las mujeres; al mismo tiempo se reflexiona sobre la necesidad de tomar posturas alternativas a la medicalización de la menopausia: menos tratamiento hormonal y más cambios en el estilo de vida. Anna Freixas nos habla de la industria de la menopausia que se concreta en la industria farmacéutica, médica y cosmética. Ciertamente, como nos dice la autora, escuchando la voz de las mujeres podremos avanzar en el conocimiento de qué representa para las mujeres la menopausia; algunas de ellas se han dejado convencer por el tratamiento hormonal y aseguran que ha sido la solución a problemas tales como los sofocos, otras han recurrido a tratamientos alternativos, y otras han considerado que deben seguir el curso normal de los cambios en esta etapa de la vida. La autora reflexiona también sobre el distinto tratamiento que desde el punto de vista médico recibe la menarquia, en la transición a la pubertad, en la que se dan cambios hormonales que no son tratados y que se consideran saludables, necesarios y valorados emocional y socialmente; y la menopausia, en la que los cambios hormonales se consideran una carencia que necesita ser tratada y que explica la causa de cualquier queja o malestar.

Los cambios hormonales de la mujer en esta etapa de la vida conllevan el fin de la capacidad de reproducción, y como tradicionalmente la sexualidad se vinculaba a la reproducción, muchas mujeres, debido a los estereotipos sociales, se han dejado influir por esta relación, aceptan que ha llegado la etapa de la vejez y por tanto se resiente su actividad sexual. El libro pone de manifiesto la importancia que tiene la sexualidad y el deseo, y da una visión positiva de la visibilidad que tienen las mujeres de mediana edad frente a la invisibilidad que les da la sociedad. Para muchas mujeres la menopausia es un momento de gran sufrimiento psicológico, relacionado con el sentimiento de hacerse mayor; para otras es una transición vital agradable y positiva. La importancia del planteamiento del libro es que la autora parte de la realidad de las mujeres y analiza qué es la menopausia desde una perspectiva optimista dando argu-

mentos que convencen y hacen pensar a las mujeres para que no se dejen influir por los estereotipos sociales, reflexionen desde sí mismas y acepten estos cambios con naturalidad. En las respuestas de las entrevistadas se ha encontrado un buen número de narraciones en las que se matizan las experiencias vividas y se valoran diversos aspectos positivos de esta transición; otras mujeres, a las que la autora clasifica en el apartado de respuestas neutras, han valorado esta etapa con experiencias positivas y negativas, y por último otras que han manifestado que sus experiencias han sido negativas.

Otro de los capítulos del libro hace referencia a la relación entre salud y menopausia. La autora desmitifica la idea de que durante la menopausia cualquier desequilibrio emocional se deba a ella y/o cualquier problema físico también; lo que lleva a que, en palabras de la autora, se diga que las mujeres de mediana edad o «estamos de los nervios» o «de las hormonas». Parece que la causa de todos los males esté en la menopausia.

En la última parte del libro se recogen y analizan las respuestas de las 135 mujeres y se concluye que «las mujeres de nuestro entorno están haciendo frente a la menopausia elaborando un conocimiento teórico-práctico que trata de contrarrestar las imágenes, teorías y premoniciones agoreras que nos han transmitido, a partir de la experiencia no dramática de un número muy importante de mujeres saludables».

Pensamos que este libro tiene, entre otros, el mérito de ayudar a pensar y a reflexionar a las mujeres de mediana edad sobre su propia vida, y a analizar si la solución que dan a estos cambios requiere plantearse una serie de cuestiones que quizás antes no habían tenido en cuenta. El libro de Anna Freixas puede ayudar a cambiar los estereotipos sociales que seguramente muchas mujeres han aceptado como normales. Es recomendable también su lectura para las mujeres de otras edades, para que cuando lleguen a esta etapa de la vida tengan la suficiente información para afrontarla con naturalidad y sin la presión médica que han tenido sus madres o sus abuelas. Y cómo no, también es recomendable para los hombres, para que reflexionen sobre qué piensan o qué han pensado sobre la menopausia de sus mujeres o de las mujeres en general y hagan también frente a los estereotipos que han imperado en nuestra sociedad sobre esta cuestión.

Para concluir debemos felicitar a la autora por reivindicar seriamente una etapa de la vida de las mujeres que la sociedad ha tenido olvidada durante demasiado tiempo.

Carme Triadó Tur
Universitat de Barcelona