

La menopausa, trauma o alliberació?

Una aproximació antropològica a l'experiència de la menopausa

Carla FERNÁNDEZ VENTURA

carloti87@gmail.com

Treball Final del Grau en Antropologia Social i Cultural

Universitat de Barcelona 2014 - 2015

Tutora: Olga Jubany

Resum

El present article aporta informació referent a la diversitat d'experiències de les dones entorn la menopausa, en el context actual a l'Estat espanyol. Mostra com l'imaginari social entorn la menopausa és encarnat per les mateixes dones i explora fins a quin punt aquest condiciona l'experiència de les dones en aquesta etapa de la vida. Així com en quina mesura aquesta construcció social es basa en fets vivenciats. Partint d'una breu etnografia i el seu anàlisi, enmarcat en l'antropologia del gènere i del cos.

Paraules clau: **Menopausa; Experiències; Empoderament; Trauma; Expectatives normatives; Estigma; Alliberació; Desigualtat.**

Sumari: 1. Introducció (p.1). 2. El concepte de menopausa en el context actual (p.2). 3. La diversitat de vivències (p.7). 4. De la malaltia a l'experiència social (p.7). 5. Menopausa i vellesa (p.10). 6. El cos femení com a objecte de desig (p.11). 7. Fi del risc d'embaràs (p.14). 8. Ser mare o no (p.15). 9. Naturalització i normalització del cicle reproductiu (p.17). 10. Sobre l'acceptació i l'empoderament (p.20). 11. Apunts finals per a la reflexió (p.24). 12. Referències bibliogràfiques (p.26).

1. Introducció

(La dona) encara és jove quan perd l'atractiu eròtic i la fecunditat de la qual treia, als ulls de la societat i als propis ulls, la justificació de la seva existència i les seves possibilitats de felicitat
(Simone de Beauvoir, 1968: 387)

L'article vol aportar una mirada antropològica sobre què implica socialment per a una dona deixar de menstruar. Així com revela els indicadors que poden ajudar a entrar a la menopausa de forma satisfactòria, o al contrari, quins són els elements que reforcen els estereotips entorn aquesta.

Mitjançant aquesta anàlisi, es vol conèixer si es donen diversitat d'experiències o responen a un patró comú. Establint semblances i diferències entre les dones que tenen fills i les que no n'han tingut, les casades o solteres, o segons el nivell socioeconòmic i educatiu en el que es trobin. Així com d'altres factors que poden identificar-se a través de la investigació.

Amb tals objectius, l'article parteix d'una petita etnografia a través d'entrevistes en profunditat a una mostra de sis dones, en relació a les seves experiències. Sobre les dades recollides s'elabora una anàlisi en base a la perspectiva de gènere i del cos, abordada des de l'antropologia social i cultural.

2. *El concepte de menopausa en el context actual*

El terme «menopausa» és utilitzat per primera vegada l'any 1823 en l'àmbit de la biomedicina, encara que Aristòtil, el segle IV a.C., ja n'havia parlat (Marín, 1996; Esteban, 2001). No és fins el segle XX que es comença a conèixer. La realitat canvia donat que la longevitat de la població augmenta vertiginosament d'un segle a un altre. Actualment, a les dones en edat de la menopausa, encara els queden aproximadament els mateixos anys de vida per endavant¹ (Marín, 1996).

La menopausa es defineix, en termes de la biologia, com l'etapa en la vida de les dones en què cessa la menstruació, sense patologia o intervenció mèdica (Sánchez-Cánovas, 1996). Aquesta es dona al voltant dels cinquanta anys (Esteban, 2001) i significa la fi de la capacitat reproductora. Passant la dona a un estat no reproductor produït per canvis del nivell hormonal (Sánchez-Cánovas, 1996).

Aquests canvis no es produeixen de forma aïllada, ni tenen un mateix significat per a totes les persones que els vivencien. Sinó que es manifesten de diferents maneres segons la realitat de cada dona. Marcada per un context sociopolític i cultural concret, un bagatge històric determinat (Sánchez-Cánovas, 1996) i per atributs com l'edat, l'ètnia, el nivell socioeconòmic, l'orientació sexual i, per suposat, el gènere. És a dir, la forma de viure la menopausa depèn de la intersecció de diverses dimensions, de les quals la biologia només n'és una d'elles (Stolcke, 2000; Esteban, 2001).

Malgrat ser un període comú en la meitat de la població, la menopausa ha estat i, encara ara, segueix essent un tabú (Sánchez-Cánovas, 1996). No obstant, aquest no és un cas aïllat. És entorn a tot el cicle reproductiu de la dona, que es construeix un imaginari social. El que comporta uns tabús en relació a certes funcions corporals (Mead, 1961).

La menstruació s'ha vinculat històricament a la impuresa de la dona (Esteban, 2001). Aquesta forma de concebre-la ha estat operativa per excloure la dona de la vida

¹ Segons Marín (1996) a l'Imperi romà, l'esperança de vida era de 23 anys, mentre que actualment se situa als 82 anys a l'Estat espanyol.

pública, dominada pels homes. La censura imposada sobre la menstruació i la menopausa, provoca que els coneixements sobre aquests temes hagin quedat relegats al coneixement científic, privant així a les dones de tenir un coneixement sobre el seu cos i, per tant, un control directe sobre aquest (Le Breton, 2002).

Com ja Mead apuntava, els estereotips en relació al cicle reproductor de la dona, no són independents de l'oposició de les categories home – dona que ha estat, i sovint és, essencialitzada a través dels caràcters anatòmics que els diferencien. Donant per fet que les seves maneres de pensar, sentir i actuar són definides genèticament des d'una òptica determinista que no dóna peu al canvi d'actituds arrelades a la societat (Mead, 1961).

D'acord a Laqueur (1994, a Esteban, 2001), la concepció actual del sexe és una construcció social que sorgeix a partir del segle XVIII. La seva sistematització s'inscriu en la Il·lustració (com a revolució científica i social) (Esteban, 2001). Basada en la il·lusió liberal que tots els ser humans, lliures i iguals per naixement, gaudeixen d'igualtat de valor i oportunitats (Stolcke, 2000).

No obstant, la Il·lustració esdevé una tendència moderna de «naturalitzar» ideològicament les desigualtats socioeconòmiques que imperen, com un «subterfugio ideológico que tiene como fin reconciliar lo irreconciliable» (2000: 5). I a partir de la qual sorgeix la desigualtat de gènere. Coincidint amb l'establiment de la filosofia cartesiana, i un segle després que s'hagi desenvolupat la filosofia mecanicista (Le Breton, 2002).

Seguint a Le Breton (2002), és a partir d'aquest moment històrico-polític que s'estableix una relació jeràrquica entre cervell (la ment, o el pol espiritual) i cos. Essent el primer l'òrgan privilegiat, i el segon una realitat ambígua. «El alma permanece bajo la tutela de Dios» (2002:69), però el cos no. És aquesta diferència el que fa que el cos es vegi com a insignificant, accidental. Així, el cos esdevé la frontera del subjecte, essent el factor d'individualització, i alhora considerant-se per sobre del grup (ídem, 2002).

Seguint la mateixa línia, Foucault (1979) estableix dos registres per a la construcció de l'home-màquina: l'anatomo-metafísica de Descartes i la tècnico-política (els reglaments militars, escolars, o altres institucions com la medicina). Aquests dos registres combinats, permeten el control minuciós de les operacions del cos i en garantitzen la seva subjecció constant. A través de les disciplines s'imposa als cossos una relació de docilitat-utilitat, fent ús de la coerció, la qual penetra als cossos. Essent aquests mateixos els portadors de tal control i llegint-se com a funcionals, en tant que aporten les seves aptituds individuals. Funcionalitat que és presentada com a natural i orgànica (Foucault, 1979).

D'acord a Esteban (2001, bastant-se amb Emily Martin, 1987), és durant el segle XX, que la metàfora del cos-màquina pren molta rellevància en la vida social. S'estableix en la desigualtat de gènere, a través de la consideració del cos femení com a màquina (oposada a la raó i per això més propera a allò animal, a la naturalesa) atribuïnt-li una única funció: la procreació.

En aquest mateix context, la lògica de complementarïetat presentada com a veritat (home i dona són un tot que funcionen conjuntament) és significativa. Segons aquesta lògica, la dona és representada socialment com la pròtesis de l'home, doncs és a través d'aquesta que l'home estableix la relació amb el món (Le Breton, 2002).

Margaret Mead (1961) ja enunciava que la diferència entre sexes és una dicotomia basada en el contrast de les formes i funcions corporals. Entorn aquesta dualitat de sexe/gènere, la categoria dona ha estat construïda culturalment al voltant de la seva capacitat reproductora, de concebre, i per això, d'immanescència i més propera a la naturalesa (Mead, 1961; Beauvoir, 1968; Ortner, 1971).

És per això que, encara ara, les accions de les dones són enteses com a conseqüència d'impulsos innats, i socialment se les col·loca en tres àmbits de destí: l'amor maternal, l'amor romàntic i la passivitat sexual (Juliano, 2010). L'home, en canvi, és definit com el subjecte que posseeix característiques de transcendència (Beauvoir, 1968).

En el cas de l'home, com que la seva capacitat reproductora no és tant evident com ho és amb les dones, té la necessitat de demostrar la seva virilitat (Mead, 1961). Així com la capacitat de dominar i modificar la naturalesa (Beauvoir, 1968). Per tant, situant la dona com a ser inferior, manipulable per l'home, així com s'ha situat la naturalesa respecte a la cultura (Ortner, 1979).

El simbolisme dels oposats home-dona, tot i que per la majoria d'investigadores amb perspectiva de gènere constitueix l'eix de divisió a partir del qual s'estructura la nostra societat (Mead, 1961; Ortner, 1979)², no és independent d'altres binarismes que estructurin les relacions socials entorn aquests. Fan referència al rol que socialment s'espera de cada subjecte sexual i generitzat, com són: actiu-passiu, fort-feble, públic-privat, entre d'altres (Mead, 1961; Bourdieu, 2000).

Sota aquesta mateixa lògica, tant el gènere com el sexe són construccions culturals que se suporten en els caràcters de l'anatomia genital (Butler, 2008). El caràcter simbòlic del gènere és una forma de dividir la societat en homes i dones (Stolcke, 2000). Atribuïnt-los uns rols específics que són representats de forma diferent en cada cultura. Aquests rols vinculats al gènere, legitimen i reforcen les desigualtats entre ambdós sexes (Ortner, 1979). Aquests arguments ens mostren la projecció d'unes expectatives de com se suposa que cada subjecte ha d'interactuar socialment, d'acord a uns patrons. Quan una persona no els atén, és vista com a diferent al grup al què pertany, perquè està transgredint els límits imposats socialment. D'aquesta manera és considerada com a desviada o fracassada respecte la norma hegemònica (Goffman, 1963).

Aquestes categories binàries impliquen el manteniment de les desigualtats a través de la violència simbòlica exercida des de l'estructura social, de les institucions, com són l'Estat, la família, l'educació, entre d'altres. Les quals reproduïm i mantenim a través de les nostres pràctiques o l'*habitus* (Bourdieu, 2000). Desigualtats que es troben

² Butler (2007), en canvi, argumenta que és la normativitat del desig heterosexual el que estructura la nostra societat. Tot i que seria interessant entrar a analitzar aquesta afirmació, l'extensió de l'article no permet incorporar aquest debat.

encarnades als nostres cossos (Esteban, 2004; Csordas, 1994). Per tant, tot i que el treball de camp portat a terme se centra en les experiències concretes, és important no perdre de vista l'estructura social o la dimensió macro (Esteban, 2004), des de la qual s'articula un discurs cultural hegemònic que es manifesta com el llenguatge de la racionalitat universal (Butler, 2007).

Aquestes referències simbòliques mostren unes formes d'identitats rígides que no s'adeqüen a la realitat social ja que, aquesta, per la seva condició, és dinàmica i canviant. Tanmateix, la corporalitat és una construcció social i política (Esteban, 2004) i, per això, transmutable. Com ho són les pràctiques, a través de les petites esclatxes que s'obren en cada repetició (Bourdieu, 2001; Butler, 2007; Foucault, 1979). En tant que el gènere és un procés de configuració de pràctiques socials que involucra directament el cos, aquest també és objecte de transformació (Esteban, 2004).

En altres paraules, els cossos i les pràctiques (també discursives), de la mateixa manera que contribueixen a la reproducció i el manteniment de la desigualtat de poder, no gensmenys integren la dimensió afirmativa del poder³. Aquesta dimensió positiva del poder possibilita la transformació de les relacions. Situant el poder o potència, ja no com una força coercitiva per a un fi concret, sinó com a contrapoder per a vèncer la vulnerabilitat enfront la dominació, o com a empoderament⁴ (Foucault: 1979).

Seguint els arguments d' Esteban (2004), aquest article fa una crida a la creació de diferents discursos sobre el cos i la imatge corporal que siguin crítics amb els esquemes socials hegemònics. Que alhora mostrin la contradicció, la resistència i la

³ Segons Foucault (1979) el poder no només s'ha d'entendre en clau negativa, de desigualtat, sinó com a productor de la realitat, àmbits d'objectes i rituals que no té per què estar enfocat a la dominació. Cal una deconstrucció de la seva dimensió negativa.

⁴ Per Esteban (2004), l'empoderament sempre esdevé corporal. Fa referència a la dimensió afirmativa del poder del que parla Foucault («poder con i poder para»).

discussió en les experiències, tant d'homes com de dones. Que la visió de la identitat que incorporin sigui diversa i dinàmica, com ho és la societat (2004: 43).

3. La diversitat de vivències

L'anàlisi que aquí es presenta vol aportar noves visions sobre la realitat de les dones en la menopausa, evitant les homogeneïtzacions i els reduccionismes. En resposta a la falta d'informació entorn aquest tema des de les ciències socials, s'ha elaborat un breu treball etnogràfic en el que es mostren els relats i experiències de les mateixes dones que vivencien la menopausa.

El treball de camp se situa en el context de l'Estat espanyol en l'actualitat. Aquest ha estat realitzat a través d'entrevistes en profunditat a sis dones, d'edats compreses entre els cinquanta-un i cinquanta-nou anys, cinc d'elles havent passat ja els primeres anys de menopausa, i la sisena, entrant en aquesta etapa. Totes amb estudis bàsics, algunes amb estudis de batxillerat i FP o havent iniciat estudis universitaris. Totes nascudes a l'Estat espanyol, havent algunes migrat a Catalunya. Cinc d'elles actualment residents a Catalunya i una en un petit poble d'Alacant. Dues d'elles són casades, i les altres quatre solteres, la meitat d'elles són mares, mentre que les altres tres no han tingut fills. La majoria d'elles participen actualment en moviments socials i/o culturals, fet que pot resultar significatiu a l'hora d'estructurar els seus discursos.

4. De la malaltia a l'experiència social

Desde luego negativa no, no he tenido un peso, una sensación, nada negativo con relación a eso. Lo que puede haber tenido de negativo creo que viene más por la situación que vivía. [E1-15-Bc]

Sovint, la imatge de la dona en la menopausa és aquella d'una dona envellida, dessexualitzada, orfe d'atractiu físic i deprimida. Però cal preguntar-se si aquesta imatge coincideix realment amb l'experiència de les pròpies dones. També si la fi de

la fertilitat genera conflictes o dificultats en les dones que l'estan vivenciant. Tant a nivell de salut⁵, com en la seva psicologia o en la vida social.

Seguint a Sánchez-Cánovas (1996), veiem com hi ha un seguit de fal·làcies acceptades culturalment que fan referència a la menopausa des d'una visió negativa. La primera d'elles és que la dona és definida entorn la seva biologia i està determinada per aquesta. Segons aquest enunciat, la dona queda reduïda a la biologia, quedant en l'oblit que, com a ser social, es construeix en societat. En segon lloc, que la menopausa comporta una pèrdua de l'estat de salut, creient que la deficiència d'estrògens comporta grans problemes de salut per a totes les dones. I la tercera, que per fer front als possibles problemes de salut, totes les dones en la menopausa requereixen d'un diagnòstic i un tractament mèdic.

Si bé trobem que científicament hi ha una sèrie de símptomes associats a l'etapa de la menopausa, els quals són, segons Romeu i Julià (1996), les sofocacions i les suors nocturnes, la sequetat de la mucosa vaginal i la pèrdua d'elasticitat de les parets vaginals, així com l'osteoporosis; les dones entrevistades es refereixen als símptomes mencionats, però cap d'ells és compartit pel conjunt de totes les informants.

A la menopausa associo un insomni, un insomni, i sofocacions. Uns fogots... Ara per exemple, tinc molta calor i em vaig a treure el jersei (rialles, i es treu el jersei). Perquè és curiós com, de cop i volta, t'agafa un fogot «ua!», molta calor, molta calor! I d'aquí una mica, fred. [E3-15-Cdu]

Algunes d'elles fan referència a aquests símptomes en intensitats diferents i alguna d'elles n'afegeix d'altres, com mals de cap, fatiga, insomni o un augment de pes i d'acumulació de greix en certes parts del cos. Aquests, seguint a Romeu i Julià (1996), poden ser secundaris.

La flaccidesa de la panxa, i m'inflo, molt, poso pes, sense fer res específicament extra, he posat pes... M'he posat a fer dieta, quan mai no havia fet dieta, mai.

⁵ Des de la perspectiva del dèficit, la menopausa ha estat tractada com a malaltia des de l'àmbit de la salut (Sánchez-Cánovas, 1996; Esteban, 2001).

Però he sentit la necessitat de perdre aquella sensació d'inflada, de qualsevol dia rebento. [E3-15-Cdu]

No obstant, seguint a Ruenda (1997, a Esteban 2004), els resultats científics que associen la menopausa a certs símptomes (sofocaments, sequetat vaginal, osteoporosis i un major risc de patir problemes cardiovasculars) no són definitius. Deriven de la conceptualització de la menopausa com a malaltia. Aquests símptomes s'associen a conflictes d'origen social en relació a les dones d'edat madura (Esteban, 2001).

A mi me diagnosticaron una osteoporosis severa. Pero bueno, no le he dado más importancia, en fin. Conozco mi cuerpo, y tengo una alimentación más o menos equilibrada, hasta ahora no tengo ningún síntoma de estos que dicen asociados a la menopausia, ni artrosis, ni cosas de estas, no... [E5-15-Ot]

A pesar dels símptomes físics citats, són moltes les percepcions en relació a altres símptomes en l'àmbit emocional i psíquic amb connotacions negatives (Sánchez-Cánovas, 1996). Aquests, seguint a Romeu i Julià (1996), també són símptomes secundaris. Tot i que tampoc estiguin del tot demostrats científicament, com en el cas dels símptomes físics (Juliano, 2001).

Home, jo mi he notat molt més la memòria, tota aquesta part de pèrdua de concentració, això sí que m'ho he notat bastant. Per mi és lo que potser em preocupa quasi més que lo altre que dèiem del pes, la imatge, o així. [E6-15-Bc]

Personalmente no lo he vivido problemáticamente. Las molestias físicas, un poco síquicas por la irritabilidad... pero como han sido así temporales y eso, pues no... [E2-15-Bc]

En les entrevistes realitzades, les informants defineixen la menopausa com una etapa més que, valorada de forma global, no els ha comportat canvis significatius ni físics ni emocionals, així com tampoc en el seu entorn més immediat.

No vull dramatitzar la meva menopausa, em nego (amb molta contundència), profundament, no. Per mi va ser, és, una etapa de vida i que havia de passar, i que m'havia d'arribar. I no, no. I si suo, suaré, i si tinc fogots m'aguantaré (rialles). Jo no tinc cap cosa greu. [E3-15-Cdu]

La majoria d'elles expressen no haver pres cap tipus de medicació, i més de la meitat ha regulat d'alguna forma o altra els hàbits alimentaris, consumint aliments amb alts valors de calci o fent dieta, per a perdre el pes guanyat durant els primers anys de menopausa. Així doncs, és evident que les dones entrevistades han emprès mesures per a resoldre els problemes que elles han percebut en relació a aquesta etapa. Tot i que no tendeixen a vincular aquests canvis físics amb la menopausa sinó amb el fet d'envellir, o resten amb el dubte d'atribuir-los a la menopausa o a l'edat.

5. Menopausa i vellesa

O sigui, el fet de dir: ets una persona amb menopausa, «no me crea un trauma de decir: soy vieja, me estoy,...» No, en absolut. [E6-15-Bc]

Les dones relacionen la menopausa amb la vellesa. Independentment que aquestes siguin conscients o no que l'edat mitjana de la fi de la regla és molt inferior a l'edat en què socialment una persona és considerada com a vella (Esteban, 2001). Aquestes es veuen afectades per l'edat sentida i atribuïda. A diferència de la medicina, que es basa en l'edat real per establir els símptomes i processos en relació al cicle fèrtil (Del Valle, 1991 a Esteban 2001).

Les edats de la fi de la regla són diferents entre les informants, tot i que algunes coincideixen, anant des dels 40 anys fins als 56 anys. Les que han entrat a la menopausa entre els quaranta i cinquanta (la meitat d'elles), diuen haver pensat que eren prematures.

Pues entre los 46 y 47 años. Me parecía que era un poco prematuro, pero bueno, luego me decían: no, si hay mujeres que lo tienen mucho antes. Entonces, hi empezó. [E5-15-Ot]

Si aquest fet coincideix amb el tenir fills i ser actives laboralment, manifesten que no tenien massa temps ni energia per pensar en la menopausa i els canvis que pot comportar.

Però això a lo millor ha sigut en persones que se'ls en hace anat, a lo millor; més tard. Però jo què sé, a mi com me se va anar tan jove, tenies tantes coses en ment, en fer i... també va ser, no sé, quan vam tancar el restaurant que teníem. [E4-15-Bt]

En relació a l'edat, actualment les dones fan sovint referència a què el pas del temps també passa per elles, però no senten que el fet de l'edat limiti les seves aspiracions personals. De la mateixa manera que no conceben la menopausa com una limitació en els seus itineraris personals.

Ahora que ya he cumplido cincuenta y ocho, ya sí que me veo mayor. Bueno, mayor me empieza a ver la gente, yo no soportaba cuando me llamaban de usted, es que claro, mi cuerpo está en otro punto. O sea, a mi el tema de la edad, vale, bien, sé que voy a sesenta. ¡Joder, pero yo no estoy para nada así! [E5-15-Ot]

Tanmateix, resulta interessant anotar que les entrevistades expressen que sovint és des de la mirada de l'altre (Beauvoir, 1968) el que les fa sentir-se grans, i no tant l'autoconcepte que tenen sobre elles mateixes.

6. El cos femení com a objecte de desig

Bueno, eso sí que es una cosa curiosa. Porque resulta que cuando llegas a una edad, te conviertes a nivel para... a los ojos de los hombres, eres invisible. Eso,

desde que te empiezan a llamar señora. Que la primera vez que te llaman señora ya dices: oh, ¿qué está pasando aquí? (rialles). [E2-15-Bc]

És evident que la bellesa segueix essent un atribut reconegut socialment com a notablement femení, en oposició a la força com a masculina, en el context occidental (Bourdieu, 2000). Aquesta és una forma més de control, de disciplinació dels cossos, en què per la seva condició encarnada, el cos sempre es troba exposat a la mirada de l'altre (Gordillo, 2011). En el cas del subjecte dona, representa l'alteritat respecte a un subjecte genèric, que és definit des d'una òptica falocèntrica (Butler, 2007).

En l'imaginari social, la dona jove és construïda entorn l'erotisme, en tant que, des d'una òptica fertilista, la joventut correspon amb el moment de la reproducció. En aquesta lògica es fa necessària la seducció per a l'aparellament. Per tant, els patrons als quals les dones responen a través del seu cos, les accions i el llenguatge, es donen en relació a una necessitat extrínseca; que aconsegueix amb la producció del treball domèstic i la reproducció (Esteban, 2001).

Així doncs, si socialment s'associa la joventut amb la maternitat i l'atractiu físic, la dona en edat madura es troba vinculada a la desaparició de la feminitat i l'atractiu físic, en tant que deixa de ser fèrtil (Beauvoir, 1968). En aquesta línia, gairebé la totalitat de les informants fan referència a l'engreixar-se com a canvi no desitjat.

Hi han unes qüestions que a lo millor preferiria no tindre que viure, com engreixar-te, com aquesta mena de dipositet que es posa (assenyalant el baix ventre), com estar més cansada o coses així, que són... o sigui, que vénen en paral·lel. [E6-15-Bc]

Però els arguments són diversos segons cadascuna, des de la pèrdua d'agilitat fins al no poder utilitzar la mateixa roba que feia uns anys. A més, el fet d'engreixar-se o del canvi del cos, no sempre és viscut com a conseqüència de la menopausa, sinó que per a algunes esdevé una conseqüència de l'edat.

Yo antes me ponía minifaldas y tal, ahora ya si, ya me gustaría, pero ya digo: ¡a dónde vas! (rialles) y cosas así, però bueno, pasas así... Yo tuve un poco de crisis de identidad, porque claro, yo estaba acostumbrada a una manera, y luego claro, como mi cuerpo cambió, pero por la edad, ya dentro de ser tú misma, pero tienes que cambiar un poco, ¿no? [E2-15-Bc]

Ara bé, tot i que vàries entrevistades diuen no haver seguit els estereotips de bellesa que s'atribueixen a la feminitat, algunes d'elles també associen la pèrdua de joventut amb la pèrdua d'atractiu, com en l'exemple exposat anteriorment.

A veure, no és qüestió d'anar desarreglat, però he anat sempre amb uns texans i una samarreta. O sigui, no he viscut anar a l'estètica, anar a modes, ni a... pos les noies van més senyides, i... no. Aleshores no ho relaciono per això, perquè no he tingut aquest estereotip molt marcat, de la bellesa femenina com a... no. [E3-15-Cdu]

En les darreres dècades s'ha produït un augment del culte al cos i a la joventut, en què el cos ha esdevingut potencialment objecte de l'economia, l'exhibició, el consum i la visibilització (Esteban, 2004). Aquesta «moda» fomenta la normativització dels cossos a través del consum desmesurat que actua com a controlador social (ídem, 2004). I parafrasejant a la mateixa autora: «Y esto tiene consecuencias diferentes para las jóvenes y las mayores, porque las mayores estamos protegidas por la edad, que hace que las normativizaciones de género nos afecten de otra manera» (2004: 30).

D'acord amb aquesta autora, algunes dones fan referència a la seva joventut com una època en què el seu aspecte físic els preocupava més, mentre que actualment no ho valoren de la mateixa manera.

Bueno, jo vaig llegir, en un moment ja fa molts anys: ha sortit una nova malaltia, la bulímia, l'anorèxia, que tal... I dir: hòstia! però si tot això ho he passat jo, i no sabíem què era. Amb vint i algo. [E6-15-Bc]

Les informants, per un costat, amb la perspectiva que els aporta l'edat, elaboren un discurs entorn els seus esdeveniments vitals que les distancia de certs patrons hegemònics de bellesa femenina, mentre que contràriament en segueixen o en potencien d'altres. Per un altre costat, no vinculen la menopausa amb la pèrdua de feminitat, sinó amb la pèrdua d'atractiu físic.

7. Fi del risc d'embaràs

El pas de l'edat i la consegüent presa d'autoconsciència es veu també reflectida en l'àmbit de la sexualitat. Les entrevistades que no tenen parella fan referència a què han deixat ja fa anys de tenir relacions sexuals. No perquè aquestes no fossin satisfactòries:

Yo llevo muchos años sin relaciones! Pero yo sé cuando tengo relaciones conmigo misma, cómo respondo, y es que siempre digo: ¡que se prepare la persona (rialles), porque lo destrozo, vamos! (rialles). Sí, claro, yo sé cómo estoy y sé que voy a responder, y después de tanto tiempo de nada, digo si algún día llega, ¡qué alegría! [E5-15-Ot]

No obstant, hi ha diversitat d'experiències. Les dones que tenen parella expressen que continuen mantenint relacions sexuals amb les seves parelles:

Fixa't fins on arriba la repressió, diguem, que no et permet ni deixar anar la imaginació: No pensis això! Què estàs pensant! Sí, ja no només en l'àmbit físic sinó... llavors dius: a veure! Penso el que em dona la gana (rialles)! M'entens? I el que vull jo, i el que em satisfà, i el que m'atrau, i el que en aquell moment m'excita, no? [E3-15-Cdu].

No es mostra una correlació directa entre la forma de viure la sexualitat i la menopausa, sinó que trobem que les formes de viure i d'expressar la seva sexualitat són ben variades entre les dones entrevistades. En desacord amb els estereotips entorn la sexualitat de les dones entrada la maduresa, les dones menopàusiques no

perden la líbido sinó que prenen decisions i accions en relació a les seves pròpies experiències i els seus interessos. És a dir que són agents actius del seu propi procés.

Tanmateix, un aspecte en comú entre totes elles, és que el fet de deixar de tenir la menstruació esdevé una alliberació per elles. Algunes mencionen el fet de deixar de tenir la incomoditat de la regla, mentre que per la majoria és molt important el fet de deixar d'assumir el risc d'embaràs. Així doncs, la menopausa tendeix a portar una alliberació en l'àmbit sexual:

Bé, serà una tranquil·litat per un altre costat, per no tenir ja que preocupar-te de tot això. No t'has de preocupar de la regla, que abans les tenies tots els mesos, i de no tindre que prendre res per... anticonceptius. [E4-15-Bt]

Aquesta sensació d'alliberació compartida, denota que la percepció de les dones sobre la seva sexualitat és que aquesta no resta completament sota el seu control (Foucault, 1979; Esteban, 2001). Per això, el fet d'alliberar-se totalment del risc de quedar-se embarassades, aquest desapareix també del seu imaginari i deixen de sentir-se vulnerables.

8. Ser mare o no

Yo entonces, no he sido madre, no he parido, però me considero más madre que muchas madres. Ese sentimiento que se asocia a la maternidad, de cuidar, de proteger, de tal. Yo eso lo tengo mucho con la gente, me encanta. [E5-15-Ot]

Totes les entrevistades, quan parlen sobre la maternitat, fan referència a les cures. Encara que d'entrada pugui semblar contradictori, les que no han donat a llum, reivindiquen les cures com a aspecte femení. D'acord a Mead (1961), el fet que les dones siguin les que alleten als seus fills comporta unes conseqüències en els patrons socials, com és la d'assumir la cura d'aquests, dins una lògica de complementaritat. En tant que el subjecte dona ha estat socialment construït en l'alteritat (Butler, 2007), i com a mitjà de l'home per a relacionar-se amb el món (Le Breton, 2002) –, les

dones són construïdes en relació a la maternitat i domesticitat al servei dels homes com si aquest fos el seu destí (Stolcke, 2000). A més de construir-se com a objecte de desig de l'altre, i per tant, com a subjecte d'amor (Pujal i Amigot, 2010)⁶.

Seguint a Juliano (2004), hi ha una diferència entre les funcions assignades (de reproducció) i les tolerades, de producció. Les segones, també vinculades a la dona, en relació a l'explotació del treball femení. A partir de la «condició natural» a l'autosacrifici i l'adscripció no qüestionada als rols establerts.

I de cop em pregunto: ah! A mi també m'han passat divuit anys! I on era jo? Sé on era el meu fill, i la meva filla, i... I dic i jo on era? M'entens? Reconeixes la sensació de què ha passat un temps que has estat dedicada a, i no t'enrecordes del que has fet tu (rialles). [E3-15-Cdu]

Tanmateix de forma paradoxal, la meitat de les dones entrevistades, remarquen la idea de l'instint maternal com quelcom ancestral. L'emmarquen en l'explicació del perquè algunes dones vivencien una menopausa més dura que la que han viscut elles:

Yo supongo que el instinto maternal tendrá bastante que ver con esto. Debe ser algo ancestral eso también, y eso yo no lo tengo. Que como las mujeres somos las que nos dedicamos a tener hijos, pues cuando pierdes esta función, ¿no? Como que pierdes algo. [E2-15-Bc]

Tampoc podem, per tant, establir una relació directa entre l'experiència de ser mares i la forma en què les entrevistades han viscut la menopausa.

A mi me pilló en un momento en que me relegaba a más maternidades, o sea ya me daba por satisfecha en mi aspecto reproductivo, entonces a mi perder la regla, pues era otra... es que, nada, no me preocupé nada porque no tuve alteración ninguna. [E1-15-Bc]

⁶ Segons Pujal i Amigot (2010), el gènere femení normatiu és definit com a subjecte d'amor, el que implica de forma intrínseca, la responsabilitat del vincle, el paper de cuidadora amorosa i la melancolia, vinculada als dos primers.

Entre les dones que són mares trobem diversitat de relats (Esteban, 2004). Ara bé, el discurs sobre la seva trajectòria de vida s'articula en relació a la maternitat, i hi fan referències constants. Mentre que per les que no han tingut fills, la maternitat no esdevé una referència en els seus itineraris de vida, sinó que s'han construït des d'una individualitat entorn a altres desitjos i interessos.

No, mira, este es un tema que yo digo, nunca he tenido el deseo de ser madre. Y durante un tiempo pensaba: pues que raro, que poco mujer debo ser, que... en fin. Pero nunca me planteé, nunca dije ni quiero ni no quiero. Pero la vida me fue llevando a ello. [E5-15-Ot]

Totes elles però, tenen clar que la maternitat és una opció i no una obligació.

L'experiència aquesta (d'estar embarassada), penso que sí, que s'hauria de tenir, o que si la vols l'hauries de poder tenir, com si no vols, no tenir. O sigui, si una dona per molt fèrtil que sigui, no vol tenir fills, que no els tingui. O sigui, les dues opcions, contemplo. [E3-15-Cdu]

En els seus relats, s'exposa com la vida de les mares no es redueix a la maternitat, sinó que els seus interessos i habilitats van molt més enllà de la funció que se'ls ha assignat socialment (Mead, 1985).

9. Naturalització i normalització del cicle reproductiu

A ver, era evidente que te iba a llegar, no tenías claro cuando porque a partir de esta fecha pues en cualquier momento, hay gente que tiene más probabilidad... [E1-15-Bc]

Si bé la maternitat es veu com una opció personal, tot i que la societat indueixi a acomplir amb aquesta funció assignada; la menopausa es veu com quelcom inevitable i natural. De la mateixa manera que és viscut qualsevol símptoma vinculat

al cicle (Esteban, 2001). Pels motius que vinculen la dona amb la naturalesa, ja presentats anteriorment.

D'aquesta manera, les dones entrevistades conceben que tard o d'hora els havia d'arribar la fi de la regla, de la mateixa manera que arriba per primera vegada la menstruació. Tot i que la majoria d'elles expressen que no disposaven de masses coneixements entorn la menopausa, sabien que en certa edat els arribaria el moment. Els escassos coneixements sobre la menopausa diuen haver-los obtingut a partir d'haver observat i sentit comentaris per part de les dones de la família.

Home, pues en aquest cas de la gent més gran, de les mares, o de les ties, o de gent més gran que jo, perquè la gent de la teva edat si no l'han tinguda tampoc pots parlar en elles d'això; pots fer algun comentari, però no... [E4-15-Bt]

Mentre que algunes d'elles també han tingut accés a la informació a través d'articles o altres mitjans, les que han entrat més tard en aquesta fase, han pogut sentir comentaris d'amigues o altres dones del seu entorn quotidià.

Recordo com explicar-me, persones que de cop els passava això d'entrar a la menopausa, i el sentiment d'estar malament... No ho entenien. [E6-15-Bc]

Suposo que amb els antecedents repressius amb què hem viscut, et relaciones amb gent més o menys de la teva generació. Tampoc hi ha aquella facilitat de comunicació com per dir: a tu què et passa, què no et passa. Sempre les amigues, les conegudes,...: oh! Quina calor! No sé què..., tu, tu... I no es parla, o no en parlo, no en parlen, o no sé. [E3-15-Cdu]

De la mateixa manera, algunes comenten que quan els va venir la regla no tenien quasi informació sobre aquesta. Doncs la menstruació és part del cicle reproductiu femení i l'èmfasi que se li assigna és diferent segons el context cultural (Mead, 1961). De manera que les seves potencialitats i variacions poden desenvolupar-se o quedar al marge (ídem, 1961). Essent la tabuïtzació una forma de segregació i de

desconeixement del propi cos (Esteban, 2001). Les explicacions que rebien les entrevistades eren incomplertes i els missatges responien a creences amb intencions segregadores.

Era una creença que si et dutxaves se't tallava la regla. Havies de deixar allò... aguantar, jo què sé! [E3-15-Cdu]

Mentre que en l'actualitat, cap d'elles diu amagar-se dels símptomes visibles de la menopausa, com són les calors, de la mateixa manera que no s'amagaven de dir que tenien la regla. Aquí doncs, podem veure que anys enrere el tabú en relació als processos dels cicles del cos de les dones era molt més gran que en l'actualitat. Ha estat a través de les experiències viscudes en pròpia pell i l'observació, que les informants han fet tot un procés de ressignificació del cicle reproductiu.

Segons Esteban (2001), la inevitabilitat que envolta els cicles del cos femení, la negació d'un possible control al marge de la voluntat, la tabuïtzació i la negativitat sobre aquests, són sentiments generalitzats dins el col·lectiu de totes les dones (2001: 110). La menstruació, en moltes cultures, és entesa com a contaminant, amb una funció segregadora, i és a través del mateix tabú que es produeix tal diferenciació (ídem: 2001).

Si bé les informants no valoren negativament l'etapa de la menopausa, sí que s'entreveuen alguns missatges negatius entorn alguns símptomes. De forma similar a quan fan referència a la menstruació, com quelcom molest o incòmode:

A mi la regla si que me parece un coñazo, el pringarlo todo cuando tienes la regla. Que sale la sangre y todo eso, y... bueno, pues como aquí no tienes ningún mal día al mes, tienes todos sin alteraciones. [E2-15-Bc]

La menstruació doncs, també és viscuda com a inevitable i ahora com a limitant (en oposició a l'home com a transcendent), característica d'allò femení naturalitzat (Ortner, 1979). Ahora algunes d'elles presenten un procés de ressignificació

d'aquesta, atribuïnt-li un significat positiu que, paradoxalment, defineix la regla com quelcom contaminant, tòxic, i que per aquest mateix fet esdevé positiu expulsar-la (Esteban, 2001).

No, lo único que me preocupaba era eso. Que como lo sentía como una cuestión de limpieza energética del organismo de sacar mierda, de alguna manera aunque te deja muy débil y tal, y también como una llamada de recuerdo hacia mi misma. [E1-15-Bc]

Entorn aquesta concepció, la menopausa significa, per algunes, la retenció en l'úter d'una energia que ja no surt cap enfora.

Llavorens també és una època interessant en quant que pots utilitzar tota aquesta energia per tu mateixa, no? O sigui, tindre la regla no deixa de ser una pèrdua d'energia. [E6-15-Bc]

Malgrat la diversitat de vivències entorn la menopausa i la menstruació, totes afirmen que la menopausa és una etapa de la vida normal i natural. I que com a tal, cal viure-la en aquests termes.

10. Sobre l'acceptació i l'empoderament

Sí, d'acceptar-te, de cuidar-te, de buscar... de reafirmar-te, no? D'anar més cap a dintre, que també és un treball més personal que no... te'n dones conta que a fora no hi ha tant, «no todo está ahí, no?». [E6-15-Bc]

Totes les dones entrevistades diuen haver assolit un nivell d'autoconeixement que els permet actuar d'una forma més reflexiva i menys impulsiva, d'autocontrol. També expressen sentir-se més tranquil·les o relaxades. Així com afirmen tenir temps de cuidar-se, pensar en elles mateixes i de reafirmar el seu propi espai. De fer un procés cap a dins, d'introspecció, i de sentir-se més fortes. Cadascuna utilitza uns termes

diferents per referir-s'hi, depenent també de com es defineixen en el seu passat (més «bonachones⁷» o servicials, o més nervioses i impulsives).

Ho consideraria dir les coses pel seu nom. Menys por a dir: avui no tinc ganes de, no sé, anar a passeig. No hi aniré perquè no en tinc ganes, i no passa res. Un altre dia dius: bueno sí, però no sé. Com que buscaries una excusa, una excusa per justificar-te, no? Jo dic: no en tinc ganes (rialles). [E3-15-Cdu]

No obstant, no totes atribueixen aquesta «evolució» als canvis del cicle reproductiu. Altrament, algunes fan referència a l'edat o a l'experiència de vida, o als diferents elements en interrelació com a portadors d'aquesta nova forma de veure, entendre i relacionar-se amb l'entorn.

El autocontrol, todas esas cosas las tienes más... Te conoces más a ti mismo, entonces también sabes más como conducir tus reacciones... Por eso te digo, que eso yo creo que es de la edad, no de que seas menopáusica. [E2-15-Bc]

En relació a aquestes experiències força compartides per totes, cadascuna ha reaccionat de diferent manera entorn als canvis que els ha portat el fet de deixar de menstruar. I no totes han sentit la necessitat – al no constituir un problema per a elles – de compartir aquest fet amb altres persones de l'entorn proper.

Yo estoy ahora con cambios en mi vida, quiero iniciar otro cambio, hacer otras cosas en la vida, ¡lo mismo que he hecho siempre! Que yo no me he atado nunca a nada, solo me he guiado por mi ser y mi yo hacia donde yo... [E5-15-Ot]

Tot i això, quan parlen sobre què desitjarien per les properes generacions de dones per tal que aquestes visquessin l'etapa de la menopausa de forma amena, fan èmfasi en l'abast de la informació i el compartir.

⁷ Concepte utilitzat per una informant: *jo tinc caràcter «bonachón» o sóc més així d'aquest tipu de caràcter. Amb la ràbia que contens, perquè amb el caràcter «bonachón», el crees perquè no t'han deixat, a lo millor, expressar-te, val?* [E6-15-Bc]

M'imagino que la informació per la gent, no? I el acceptar les coses com a de la vida. Pensar que és una cosa de la vida, no? Tampoc donar-li més importància de la que té i llevar-li, no? És una època i ja està, no? [E4-15-Bt]

L'experiència d'una trajectòria de vida, la qual és significada des d'allò social també entorn als processos biològics del cos, i la consciència dels seus itineraris, permet en les dones l'autoconeixement (Pujal i Amigot, 2010). Un autoconeixement que des de la distància dels anys, aporta l'agència per a modificar o subvertir alguns aspectes de la normativització del sistema sexe-gènere en la qual s'han socialitzat les dones entrevistades (Esteban, 2004). Un empoderament que es reflecteix en els camins que elles han anat triant; i que, a l'arribar a certa edat, en fan una valoració global i es tornen a situar en el món, des d'una perspectiva més holística.

Como que te da una cosa más relajada, que lo ves todo como más en distancia. Esto es lo que yo, mirando pa trás situaría. [E2-15-Bc]

Per més que s'intenti medicalitzar aquesta etapa del cos femení, amb el tractament hormonal substitutiu (Sánchez-Cánovas, 1996), per més que segueixin existint estereotips negatius entorn la funció reproductiva de la dona, i associades a aquesta l'erotisme i joventut. Les dones entrevistades viuen la menopausa des de la normalitat, i alhora com una alliberació en tant que deixen de patir les molèsties de la regla i alliberant-se també del risc de quedar-se embarassades. L'entrada a la menopausa els ofereix el gaudi de la sexualitat sense preocupar-se per un possible embaràs.

Cap d'elles no s'ha amagat ni avergonyit dels canvis que han aparegut juntament amb la fi de la regla, i la majoria tampoc considera que la menopausa sigui mal vista. Asseguren haver-ne sentit a parlar o saber d'alguna dona que no viu aquesta etapa de forma positiva. Tot i que, quan se'ls pregunta per què creuen que algunes dones ho passen malament, els motius expressats fan referència a la finalització de l'etapa de la fertilitat. Doncs socialment es dóna per suposat que la funció social de la dona va lligada a la seva pròpia biologia reproductiva (Ortner, 1979).

D'altra banda, les entrevistades també mencionen la por a la vellesa, que significa la culminació de la joventut. Aquesta està directament associada amb la bellesa de l'aparença física, sobretot en el cas de la dona. És a dir, aquí bellesa i fertilitat van de la mà, i la menopausa és, per a algunes, l'estadi de transició cap a la «degeneració» física i la fi de la capacitat reproductiva. Per tant, per algunes dones pot esdevenir la fi de les seves funcions socials.

Una de les informants també cita que, en relació a aquesta convenció social, les dones tenen por que les seves parelles busquin dones més joves:

Supongo que es la «pitopausia», el mito de las segundas esposas. Un poco el tema este de que el hombre, en según que edad, que se la ha llamado la «pitopausia», busca como un valor. Valer en una pareja más joven, en una relación más joven. Pues creo que es ese miedo. [E1-15-Bc]

Aquesta idea respon a la concepció que les dones estan biològicament menys capacitades per la lluita. Per això les dones han de competir pels homes, col·locant-se en una posició de competència activa (Mead, 1961). Això fomenta que les dones se sentin inútils i s'infravalorin, caient a vegades en un estat depressiu. La informant citada, afegeix que normalment aquestes dones que ho pateixen són les dones que han estat treballadores de la llar sense obtenir una remuneració per la seva feina en l'àmbit domèstic. Quedant subjugades econòmicament a les seves parelles, i per tant, depenents econòmicament d'ells.

Ara bé, totes elles, sense que se'ls preguntés directament per això, remarquen no haver viscut la menopausa d'una forma traumàtica (i expressat pràcticament amb el mateix terme), en comparació a dones que diuen passar-s'ho malament. Els arguments que les informants utilitzen en relació a aquesta visió són semblants, però cap d'elles acaba de concretar qui són aquestes dones que ho passen malament ni n'expliquen més detalls.

En aquesta línia, dues de les entrevistades fan referència a una tercera entrevistada referint-se a aquesta com algú que ho ha passat malament durant la menopausa. Quan se l'entrevista, ella diu ser afortunada de no haver-ho passat tan malament com altres dones, i expressa:

Pero bueno, yo tampoco la he tenido muy mala creo, no he tenido mucho... A parte de los sofocos, eso sí. Y luego eso, irritabilidad, más que nervios, irritabilidad. Y luego ya nada, no...

Lo mío fue muy «light». [E2-15-Bc]

Aquí hi ha varis elements a analitzar. En primer lloc, manifesten que per elles la menopausa és una etapa més de la vida. Tot i no tenir masses coneixements previs entorn la menopausa, l'han viscuda amb normalitat i naturalitat. En segon lloc, fan referència als aspectes més molestos d'aquesta etapa com quelcom anecdòtic i bromejant. En tercer lloc, perceben que no totes les dones viuen de la mateixa manera aquesta fase. En quart lloc diuen no haver-se sentit discriminades per l'entorn, tot i que algunes sí que noten diferents formes de tracte o menys presència de la mirada masculina. Malgrat les seves declaracions, no mostren massa èmfasi en aquests fets.

Per últim, exposen que coneixen dones que ho han passat molt malament, i que aquestes dones responen d'aquesta forma a la menopausa per una qüestió interseccional (Stolcke, 2000). Mentre que les entrevistades es defineixen en altres paràmetres i neguen que per elles hagi estat quelcom traumàtic.

11. Apunts finals per a la reflexió

Per una banda, a través d'aquesta anàlisi antropològica s'exposa la varietat d'experiències i d'entendre la menopausa entre les entrevistades. Per altra banda, les mateixes dones perceben que l'imaginari social entorn les dones en la menopausa, no els afecta en la seva vida quotidiana. En canvi, d'alguna forma l'etapa menopàusica les empodera.

Això s'explica a partir de l'afirmació que les dones que viuen la menopausa en el context occidental actual, s'han creat unes expectatives normatives (Goffman, 1963) entorn aquesta que responen als estereotips culturalment construïts en un entorn i moment determinat. Les dones, a l'arribar o traspasar aquesta etapa, s'adonen que esperaven que fos una etapa més dura. Així doncs, quan se'ls pregunta si tenien coneixements previs sobre la menopausa contesten que quasi no en sabien res, però malgrat sigui de forma inconscient, és evident que la imatge que s'han creat de la menopausa és que aquesta és traumàtica.

Les expectatives determinen la seva predisposició. Les dones entrevistades, al viure-la en pell pròpia, en comparació als símptomes o canvis que esperaven de la menopausa, s'han sorprès que no fós una etapa més dura. Tot i això, quan relaten la seva experiència, la comparen amb l'experiència d'altres dones, referint-se a aquestes com quelcom dur i dolorós.

Les dones a les que es fa referència en aquest article, en comptes de redefinir el concepte de la menopausa d'una forma global, que deconstrueixi l'imaginari social; redefeixen la seva experiència com quelcom excepcional i es consideren afortunades per això.

Tal i com ja apuntava Goffman (1963), les expectatives normatives es creen a partir d'una imatge projectada amb anticipació, sobre un atribut que estigmatitza a un tipus de posseïdor, i que pot confirmar així la normalitat de l'altre. L'estigma és una construcció social, que en el cas de les dones amb menopausa se'ls atribueix en l'edat de l'adulthood madura. Són elles mateixes les que un cop entrada a aquesta etapa, s'han atribuït aquest estigma. Esperant acomplir amb els atributs que la societat els ha imposat. Al vivenciar la menopausa en pròpia pell, s'han adonat que no acomplien amb aquest esterotip. De manera que l'han projectat sobre altres dones, en comptes de posar en perill la categoria que les defineix i alhora les estigmatitza.

Hi ha una ambivalència respecte el jo de la persona estigmatitzada. Aquesta adquireix estàndards d'identitat que s'aplica a ella mateixa, tot i no poder-s'hi adaptar

(Goffman, 1963). En aquest context, l'experiència i la interacció de la diversitat de vivències resulta troncal, doncs ajuda a prendre consciència d'aquesta diversitat. El compartir i l'intercanvi d'informació esdevé un element clau per a l'empoderament de la dona per assolir relacions més igualitàries. L'alliberació de la dona és possible a través de la lluita simbòlica, capaç d'oposar-se a l'acord immediat de les estructures incorporades i objectives (Ortner, 1979).

(...) era tan solo un disfraz. Pero no era el tipo de disfraz que se pone una persona voluntariamente y con el cual intenta confundir a los demás respecto de su identidad. Como en los cuentos de hadas, me habían puesto el disfraz sin mi aprobación ni mi conocimiento, y era yo mismo quien resultaba confundido respecto de mi propia identidad (Goffman, 1963: 18-19).

12. Referències bibliogràfiques

BEAUVOIR, S. (1968) «La dona com a mite» *El segon sexe: Els fets i els mites* 1 (1). Barcelona: Edicions 62, pàg. 203-275.

BEAUVOIR, S. (1968) «De la maduresa a la vellesa» *El segon sexe: L'experiència viscuda* 2 (5). Barcelona: Edicions 62, pàg. 387-405.

BENEDICT, R. (1971) *El hombre y la cultura: investigación sobre los orígenes de la civilización contemporánea*. Barcelona: Edhasa.

BOURDIEU, P. (2000) *La dominació masculina*. Barcelona: Edicions 62.

BUTLER, J. (2007) *El género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad*. Barcelona: Paidós.

CSORDAS, T. J. (ed.) (1994) «Introduction: the body as representation and being-the-world» a *Embodiment and experience: the existential ground of culture and self*. Cambridge: University Press, pàg. 1-24

DOUGLAS, M. (2007) *Pureza y peligro: un análisis de los conceptos de contaminación y tabú*, Buenos Aires: Nueva Visión.

ESTEBAN, M. L. (2001) *Re-producción del cuerpo femenino: discursos y prácticas acerca de la salud*. Donosti: Gakoa liburuak.

ESTEBAN, M. L. (2004) *Antropología del cuerpo: Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona: Edicions Bellaterra.

FOUCAULT, M. (1979) «Los cuerpos dóciles» a *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. Madrid: Siglo XXI, pàg. 139–174.

FRANCÉS, L. (2003) *Análisis de los modelos culturales sobre la menopausia* (tesis) Barcelona: Universitat de Barcelona.

FREIXAS, A. (1993) *Mujer y envejecimiento: aspectos psicosociales*. Barcelona: Fundació La Caixa.

GOFFMAN, E. (1970) *Estigma: la identidad deteriorada*. Buenos Aires: Amorrortu.

GORDILLO, L. (2011) «El cuerpo humano y su proceso de objetivación». *Δαίμων Revista Internacional de Filosofía*. 4: 357-367,
<http://revistas.um.es/daimon/article/viewFile/152661/134921> (consulta, 25/05/2015).

JULIANO, D. (2004) *Excluidas y marginales: una aproximación antropológica*. Madrid: Ediciones Cátedra.

JULIANO, D. (2010) «El cuerpo fluido: una visión desde la antropología». *Quaderns de Psicologia*, 12 (2): 149-160,

<http://www.quadernsdepsicologia.cat/article/view/772> (consulta, 18/05/2015).

LE BRETON, D. (2002) *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.

MARÍN, R. M. (1996) «Menopausia y salud: atención integral a la mujer de mediana edad» a *Menopausia y salud*. Barcelona: Ariel, pàg: 85-128.

MARTÍ, J. (Coord.) (2012) «La presentación social del cuerpo en el contexto de la globalización y la multiculturalidad. Introducción al dossier». *Revista de dialectología y tradiciones populares* LXVII (1): 7-18,

<http://coslogia.wordpress.com/antropologia-del-cos/> (consulta a 25/05/2015).

MEAD, M. (1961) *El hombre y la mujer: Un enfoque revolucionario de las relaciones entre ambos sexos*. Buenos Aires: Compañía General Fabril Editora.

MEAD, M. (1984) *Sexe i temperament en tres societats primitives*. Barcelona: Edicions 62.

MEAD, M. (1985) *Adolescencia, sexo y cultura en Samoa*. Barcelona: Planeta-Agostini.

ORTNER, S.B. (1979) «¿Es la mujer al hombre lo que la naturaleza a la cultura?» a Harris, O.; Young, K. (comp.) *Antropología y Feminismo*, Barcelona: Anagrama:, pàg. 109-131.

PIEDRA, N. (2004) «Relaciones de poder: leyendo a Foucault desde la perspectiva de género». *Revista de Ciencias Sociales*. Universidad de Costa Rica IV(106): 123-141, <http://www.enlinea.cij.gob.mx/Cursos/Hospitalizacion/pdf/piedra.pdf> (consulta, 25/05/2015)

PUJAL, M. ; AMIGOT, P. (2010) El binarismo de género como dispositivo de poder social, corporal y subjetivo. *Quaderns de Psicologia*. 12(2): 131-148 - <http://www.quadernsdepsicologia.cat/article/view/770> (consulta, 18/05/2015)

SÁNCHEZ-CÁNOVAS (coord.) (1996) *Menopausia y salud*. Barcelona: Ariel.

STOLCKE, V. (1984) «Las nuevas tecnologías. La vieja paternidad» a *Mujeres: Ciencia y práctica política*. Madrid: Debate, pàg. 87-129.

STOLCKE, V. (2000) «¿Es el sexo para el género lo que la raza para la etnicidad... y la naturaleza para la sociedad?» *Política y Cultura*. Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco. Distrito Federal, México, 14: 25-60.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26701403> (consulta, 22-05-2015)