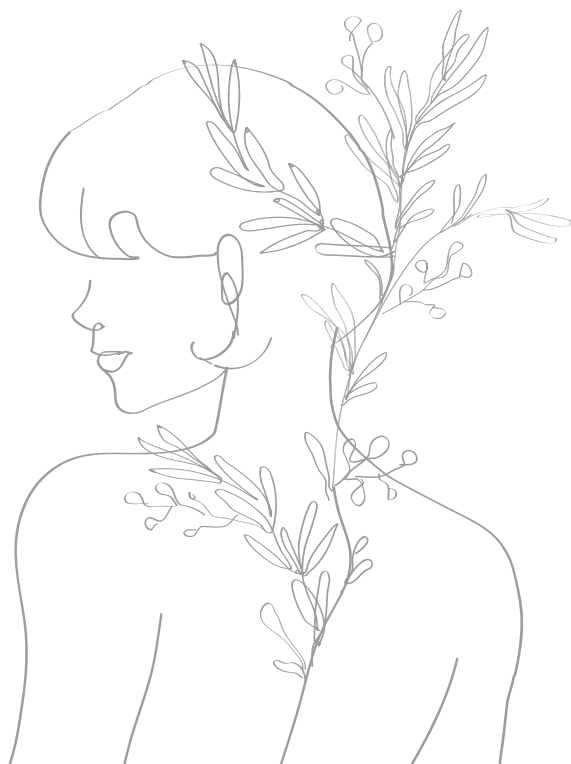


Mujeres 5.0



Daniela Rago

Mujeres 5.0

No somos una menopausia

 **Lugar**
Editorial

Rago, Daniela

Mujeres 5.0 : no somos una menopausia / Daniela Rago. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Lugar Editorial, 2021.

120 p. ; 23 x 16 cm.

ISBN 978-950-892-755-2

I. Mujeres. I. Título.

CDD 155.3339

Diseño de tapa e interior: Silvia C. Suárez

© Daniela Rago

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, en forma idéntica o modificada y por cualquier medio o procedimiento, sea mecánico, informático, de grabación o fotocopia, sin autorización de los editores.

ISBN: 978-950-892-755-2

© 2021 Lugar Editorial S. A.

(C1237ABN) Castro Barros 1754

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

Tel.: (54-11) 4922-3175 / (54-11) 4924-1555

WhatsApp 11-2866-1663

lugar@lugareditorial.com.ar

www.lugareditorial.com.ar

lugareditorialdigital publica la

facebook.com/Lugareditorial

instagram.com/lugareditorial

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

Impreso en la Argentina – Printed in Argentina

A vos Pablo, por ser mi compañero incondicional y ver mis errores como un tesoro a descubrir.

A Dolly y Solcito, mis hijas, mis bebés siempre, a quienes amo con toda mi alma y me enseñaron lo que es ser maternal... igual, nunca apruebo esa materia con ellas.

A mis padres por darme todo, todo, todo.



Ya no tengo paciencia para algunas cosas...

No porque me haya vuelto arrogante, sino simplemente porque llegué a un punto de mi vida en que no me apetece perder más tiempo con aquello que me desagrada o hiera. No tengo paciencia para el cinismo, críticas en exceso y exigencias de cualquier naturaleza. Perdí la voluntad de agradar a quien no agrado, de amar a quien no me ama y de sonreír para quien no quiere sonreírme. Ya no dedico un minuto a quien miente o quiere manipular. Decidí no convivir más con la pretensión, hipocresía, deshonestidad y elogios baratos. No consigo tolerar la erudición selectiva y la altivez académica. No me ajusto más con la barriada o el chusmerío. No soporto conflictos y comparaciones. Creo en un mundo de opuestos y por eso evito personas de carácter rígido e inflexible. En la amistad me desagrada la falta de lealtad y la traición. No me llevo nada bien con quien no sabe elogiar o incentivar. Las exageraciones me aburren y tengo dificultad en aceptar a quien no gusta de los animales. Y encima de todo ya no tengo paciencia ninguna para quien no merece mi paciencia.

José Micard Teixeira¹

1 José Micard Teixeira es conocido internacionalmente por la autoría de su texto “Ya no tengo paciencia”, difundido inicialmente en todo el mundo por la actriz estadounidense Meryl Streep.

Agradecimientos

A *Diego Pasjalidis* que me acompañó desde un principio con este proyecto, porque Diego es incondicional, un excelente profesional y un amigo invaluable.

A mis queridísimos amigos *Alejandra Waisblat* y *Fabio Ferreyra* que me dan siempre esa confianza que necesito para seguir, porque están a mi lado en forma inquebrantable.

A mi querida *Viviana Rosenzvit*, con quien me hice amiga mientras construía, creaba y confeccionaba este libro tan maravilloso. Gracias por tu sabiduría y paciencia.

A todos aquellos invitados que colaboraron en el libro.

Y un agradecimiento especial a todas aquellas *Mujeres 5.0* que con sus temores, dolores, cuestionamientos, preguntas, dudas, sufrimiento, quejas y demás expresiones de mujeres encorsetadas que no las han dejado vivir (hasta ahora) despertaron en mí la necesidad de escribir este libro, de poder contar la otra mirada 5.0.

Bienvenidas *Mujeres 5.0*

¡Bienvenidas a esta nueva aventura! Seguramente se estarán preguntando de qué se trata *Mujeres 5.0* y cómo se inició todo. Si me siguen, las invito a descubrirlo y redescubrirnos juntas en cada página del libro.

En este momento en el que escribo tengo mis queridos cincuenta y tres años bien vividos, y siento en carne propia cada capítulo, cada palabra que vuelco en este libro. Cada momento vivido en esta etapa, lo pude capturar, analizar y capitalizar como una guía intuitiva o simplemente un camino a seguir para que veamos cómo se viven los cincuenta años hoy.

Un viaje al que las invito por la senda de nuestros años vividos y donde la estación principal sea esta fantástica etapa que nos toca atravesar juntas. Desde una mirada profunda y positiva, prestando atención y escuchando lo que realmente estamos buscando, sintiendo, necesitando y por supuesto *logrando*.

Todo comenzó cuando estaba leyendo un excelente libro sobre las etapas evolutivas de las mujeres, desde nuestro nacimiento hasta la vejez, dividido en capítulos según cada década y desde un enfoque médico y psicológico.

¿Qué pasó...? En cada etapa de la vida había algo bueno que contar, algo interesante para leer y descubrir... hasta que llegué al capítulo de los cincuenta años. Horror y decepción, bronca y ganas de decirle unas cuantas cosas al autor y a toda la sociedad que nos limita a una sola cuestión. ¡Solo hablaba de la *menopausia*! Así es, para nuestra etapa solo tenía como correlato la vida hormonal, nuestro declive, solo éramos un ciclo fisiológico. Ahí inmediatamente me dije *esto no puede ser...* somos mucho más que eso y ni siquiera eso somos.

Así nació *Mujeres 5.0*, de la necesidad de contar todo lo bueno que nos abraza cuando entramos en esta edad, de la alegría inmensa que da la seguridad, la sabiduría de los años, la templanza de la madurez... ¿y todo eso dónde estaba?

Para empezar si hablamos de la menopausia como lo único que caracteriza a nuestra etapa solo logramos poner el punto en una pérdida, en la falta de, en los kilos de más que tanto nos marca la sociedad, en los fuertes cambios de humor, en la pérdida de capacidad para concentrarse, en el final... de tantas cuestiones. Pero a mí me parece importantísimo poner la lupa en el abanico de oportunidades y nuevas experiencias enriquecedoras y gratificantes que tenemos al alcance de la mano.

La menopausia se manifiesta como un verdadero nubarrón que nos tapa y nos quita la mirada hacia lo bello, hacia un futuro riquísimo de vivencias y de crecimiento personal.

El hecho de solo enfocarnos en la menopausia nos lleva a la peligrosa cuestión de vivir en la queja, en el dolor físico y sus cambios, en las pérdidas de todo tipo. El difícil estado del dolor constante por lo que ya no será. Y ese es el enfoque del cual deberíamos salir urgente.

Por todo esto es que nos animamos a afirmar que *no somos una menopausia*, y sí una *menos-pausa* para el disfrute, para el logro de nuestros deseos postergados, de nuestros proyectos personales dejados a un lado, *menos-pausa* para el amor elegido, las amistades verdaderas, las experiencias que nos gratifican y todo lo que les haga sentirse plenas.

Nuestra mirada debería estar en el abanico de oportunidades y nuevas experiencias enriquecedoras y gratificantes que tenemos al alcance de la mano.

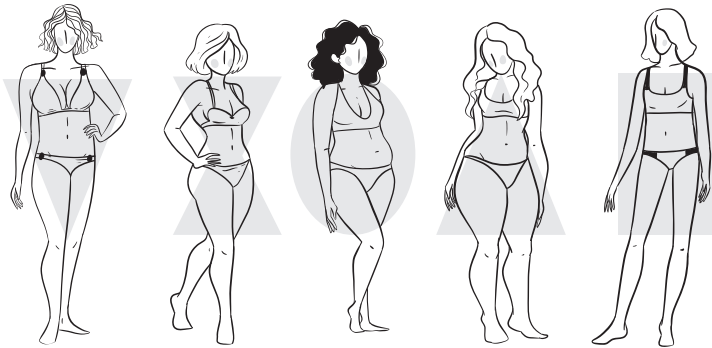
Empecé así a hablar, a escribir en un blog, a buscar información, libros y artículos relevantes sobre el tema, a expresar lo que sentía hasta descubrir que no era la única mujer que lo pensaba y las encontré a ustedes: mis compañeras de este viaje maravilloso.

Mujeres 5.0 intenta hablar sobre los que nos pasa y sentimos las mujeres de cincuenta años y más, abordado desde el humor. Una mirada positiva y empoderada de los temas que traspasan la vida

de las mujeres en esta etapa. Nos importa la salud, la belleza interior y exterior, la alimentación, los vínculos, el crecimiento personal y las actividades placenteras.

Pongamos las arrugas, las canas y nuestros rollitos de moda porque son parte de lo vivido y disfrutado. Somos pacientes, dinámicas, cariñosas, amantes, sexys, emprendedoras, contenedoras, trabajadoras, pero por sobre todas las cosas somos sabias, a esta altura de la vida ya sabemos qué queremos y qué no.

Prepárense, el tren ya partió y estamos en el primer vagón, agárense fuerte que vamos con el envión de *nuestra época 5.0*. ¡El tiempo es hoy y allá vamos...!



Índice

Agradecimientos.....	9
Bienvenidas <i>Mujeres 5.0</i>	11
De las cincuentonas a las cincuentañeras	15
Las <i>Mujeres 5.0</i> y su autoestima, un viaje hacia nuestro interior	25
Ser sexy y bella a los cincuenta y no morir en el intento.....	31
La histerectomía en las <i>Mujeres 5.0</i>	53
Pongamos las arrugas de moda.....	59
Innovar a los cincuenta, las nuevas emprendedoras.....	69
Nosotras 5.0 y los otros	87
Comer rico y bailar la vida sin-cuenta	99
Mujeres salvajes, mujeres brujas, mujeres sabias, <i>Mujeres 5.0</i>	115
¿Un final para <i>Mujeres 5.0</i> ?	125
Referencias bibliográficas.....	129