



Centro Cultural de España en Costa Rica

# Celebración

Créditos:

Ilustración de la portada y  
diseño fanzine: José Alberto Hernández

Edición: Elizabeth Ross

Fanzine parte de la exposición  
ESTIRANDO EL TIEMPO, Y ¡NO ME LLAMES VIEJA!

Producción del Centro Cultural de  
España en Costa Rica

y 5célula Arte Y Comunidad  
San José de Costa Rica, Marzo 2024





**PARTICIPAN EN ESTE FANZINE:**

ALE AJOY

ANA NO FORMAL

IVANNIA LASSO

JESSICA PERALTA QUESADA

JESÚS MEJÍA

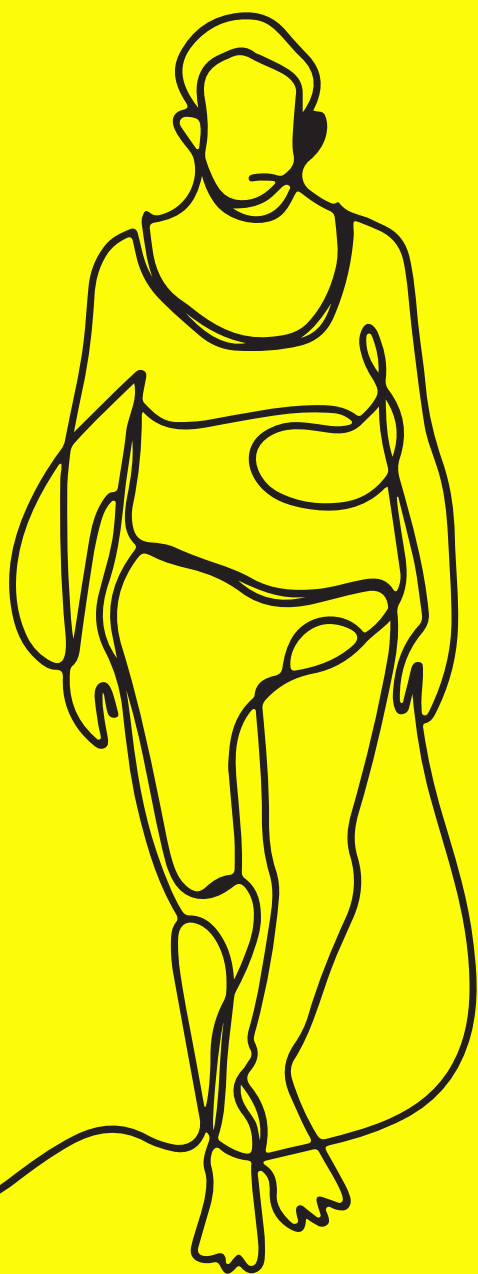
JUAN JOSÉ ALFARO

NURIA ESPINOZA

# Editor

¿Existe un temor más grande que el de acercarse a la etapa en que la vida declina y nos acerca a su fin?

Desde algunos años han aparecido en los medios y las redes sociales diversas mujeres de hermoso cabello blanco, mostrando una imagen que rompe el estereotipo establecido de lo que es una mujer vieja: resignación, grisura, tristeza. Un grupo creciente de *sexalescentes*, (como se dio por llamar a las sexagenarias que no se amoldan al estigma de la edad, sino que se dedican a disfrutarla), irrumpieron en la escena con su estilo lleno de color, grandes joyas de bisutería, sombreros y diseños que bien podrían haber salido de las manos de la artista dadaísta Sophie Tauber-Arp para el Cabaret Voltaire. De más de 60 años, pero con una energía que no mengua con los cumpleaños, estas mujeres y varios de sus compañeros se han empeñado en vivir su vejez de manera activa, *fashionista*, provocativa, haciéndose notar con un estilo ecléctico y extravagante, pero



siempre atractivo y alegre. Un estilo que requiere no solo de la voluntad de ir más allá del bien y del mal de los estereotipos, sino de recursos económicos y de mucha imaginación. Cabe anotar que todas ellas provienen de países europeos, Australia o, específicamente, Nueva York.

Este movimiento también dio lugar al *Ageing Pride*, Orgullo por Envejecer, y a las denuncias por discriminación por edad, o *Ageism*. Es claro que la población urbana que ahora envejece ante las redes sociales, proviene de medios ilustrados; vivió los sesentas y los setentas en su primera adolescencia, con toda la carga cultural de ruptura y movimientos libertarios en Occidente, o es heredera de ellos. Con el mejoramiento de la calidad de vida debido no sólo a los avances médicos, sino a las medicinas y disciplinas alternativas que permiten alargar la vida activa, hacen que el envejecer en el Siglo XXI sea algo inédito en la historia humana reciente.

En las redes sociales también podemos ver hombres y mujeres

de edades límite, como serían los 90 o 100 años, realizando disciplinas físicas como la danza, la gimnasia o las artes marciales, demostrando que su práctica continua mantiene el cuerpo elástico y sano y conjura el deterioro de la mente. Pero el tener la posibilidad de enterarnos de la existencia de estas personas alrededor del mundo nos enfrenta a nuestra propia realidad, de manera que, infaliblemente, nos cuestionamos cómo será nuestra vejez. Cómo la construiremos o cómo ya la estamos viviendo aquí, en nuestra parte del mundo.

Es incuestionable el creciente interés de la población en poner este espinoso asunto ante la mesa de discusión o, mejor, ante los reflectores. Bajo los sistemas capitalistas que vivimos, la *vida útil* de la población suele considerarse, si acaso, a poco más de los 50, y la vejez ha sido un tema que no ha querido abordarse a fondo, con una mayoría de políticas públicas que suponen y tratan a las personas mayores como grupo vulnerable e incapaz. Vaya falacia.

Pero como precisamente la sociedad va diseñando los nuevos paradigmas, esta falacia ha ido transformándose con nuestras palabras y acciones (lo personal es político y tiene repercusión), y es nuestra tarea que el concepto de vejez, de ser vieja o viejo, contenga el verdadero valor que lo vivido nos ofrece, como personas y como sociedad, y que ésta provea lo necesario para que esta etapa sea no solo activa y apreciada, sino disfrutable. Si nos trasladamos al terreno del arte, es importante mencionar que en 2017 se inauguró en el Museo Belvedere de Viena, Austria, la primera exposición enfocada en el tema, la colectiva *Aging Pride*, con una gran cantidad de artistas tanto pertenecientes a la colección del museo como Schiele, Picasso, Kokoshka y Klimt, como importantes artistas vivas como Martha Wilson (presente en esta exposición), Evelin Stermitz, Ron Mueck, Annie Leibovitz o Shirin Neshat. Con esta exposición “se demuestra como los artistas han logrado percibir de maneras diferentes las posibilidades y limitaciones de la edad mientras trascienden la

exaltación y el pesimismo. En las obras presentadas, los artistas ilustran cómo la vejez en todas sus facetas puede integrarse de forma inteligente en nuestras vidas”.

Como artista y curadora llevo ya varios años tratando el tema de la vejez porque es el territorio que ahora transito y porque estoy decidida a que, en especial, la ausencia de la mujer que envejece se convierta en presencia, no solo en el terreno del arte sino en el del feminismo mismo, en la academia, y claro, en la conciencia de la gente de todas las edades. Que el Orgullo Ruco, como lo denomino en nuestra lengua, sea realidad para todas y todos los que, con suerte, envejecerán en todos los países de Abya Yala, de México a Tierra del Fuego.

La vejez es un tema que la mayoría prefiere dejar pasar. Porque duele, porque asusta. Sin embargo, urge pensarlo se tenga la edad que se tenga. La exposición titulada *Estirando el Tiempo, y ¡no me llames vieja!* y este fanzine que la acompaña, son apenas una muestra de lo que artistas y escritoras de

Costa Rica plantean en una primera reflexión pública sobre la vejez y su proceso vital, y es de celebrar que la gran mayoría de participantes son jóvenes que lo hacen desde la mirada a su propio transcurrir en el tiempo y su observación aguda sobre la realidad, así como experiencias cercanas en su círculo familiar. En estos tiempos en que cada vez hay más gente que no quiere tener hijos, en que las familias se han fragmentado tanto, en que se vive en ambientes de violencia, en que no todo mundo tiene acceso a un fondo de retiro (especialmente las mujeres que no trabajan en oficinas), surgen preguntas trascendentales: ¿cómo será la vejez? ¿Habrán alguien que nos cuide? Es importante ser independiente y vivir sola o solo, pero... ¿y si nos enfermamos? Y es que detrás del miedo a la vejez está la muerte. Los textos de Ana NoFormal, Ale Ajoy y Nuria Espinosa, los análisis de la vejez escritos por Jesús Mejía, Juan José Alfaro y Jessica Peralta a través de sus obras artísticas, así como los diseños para estiquers de Ivannia Lasso que nombran conceptos asociados, forman un conjunto que hacen de este Orgullo Ruco

Tico una valiosa aportación que, esperamos, tenga continuidad en la discusión pública y en el medio artístico y literario. Y como el Orgullo Ruco se ríe de sí mismo, los acompañan fotos y memes prestados del internet que, al fin y al cabo, son imágenes populares y lúdicas que nos recuerdan que somos rucas, rucos, ruques, o que vamos a serlo en un inevitable futuro, si tenemos suerte. Y sí, el cuerpo decae, pero el orgullo de vivir nunca, porque canas vemos, saberes y potencias no sabemos. Ese es el orgullo Ruco, el Orgullo Ruco Tico.

Elizabeth Ross

Artista, curadora y editora

México/Costa Rica 2024

# OJOS QUE NO VEN

Alexa Ajoy

## I.

### ***“Corazón que no siente”***

Se repitió Margarita por 50 años, cuando de pie ante el recuerdo de su esposo aceptaba que no volvería a amar. No podría entonces, concebir- *se explicó a sí misma*. Los niños merecen nacer de un útero que les adore profundamente, de la semilla de un padre que ame a su madre y así el amor continuaría multiplicándose exponencialmente generación tras generación.

Enviudó a la edad de Cristo, pero no hubo vida tras la muerte súbita del único corazón que había amado. La primavera de su cuerpo enmudeció cuando su esposo estuvo bajo tierra. Rápidamente, el otoño acarició su cuerpo y envejeció prematuramente. Su cabello se tornó gris antes del tiempo y su cara dejó de verse tersa y rosada, su cuerpo dejó de ser jardín y las hojas castañas de la vejez cayeron cerca de los cuarenta y tantos. Fue tan sutil y natural que el mundo a su alrededor no se detuvo a cuestionarse el declive pronto de su juventud, solo le dejaron asumir la estética de mujer sabia que ha perdido un amor. Dejó de ser doncella y se volvió bruja del bosque según sus propios cuentos de hadas.

Su corazón, agotado de latir, no veía el momento de cerrar sus compuertas y finalmente suceder en la muerte.

“Ojos que no ven” le dijo su madre por primera vez, cuando comenzó a enfermarse. Le tapaba los ojos con sus manos y jugaban a adivinar colores, objetos, flores, dibujos, lo que hubiera al alcance de su lecho materno. Tenía tal vez diez años, pero había aprendido de las maniobras dóciles del cuidado de un cuerpo en deterioro. Rápidamente, supo cómo alimentar a su madre, bañarle, vestirle y atenderle en su insomnio. Copiaba de manera infantil el mismo cuidado que su madre le entregó años antes.

“Corazón que no siente” se repetía a sí misma, consolándose tras la muerte de su madre, a la edad de Cristo también. Nunca alcanzó a entender qué había enfermado a su madre, o cuál había sido su causa de muerte (a veces, la ignorancia es un dulce alivio).

Esa era su historia. Decidió vivir su vida en ermitaña presencia, no tenía familiares ni amigos que le quisieran. Tampoco deseaba tenerles; aceptar personas en su vida implicaba aceptar su abandono prematuro también. La soledad aliviaba el terror de perder a alguien a quien amaba una tercera vez.

MIJITO TÓMATE UNA TAZA  
DE ATOLE, UN CAFÉ, UN VASO  
DE LECHE, NO TE VAYAS  
CON EL ESTÓMAGO VACÍO

- LAS ABUELITAS



# Gratitud

Aceptó el whiskey en su vida con parsimonia, se reunían todas las noches a la misma hora antes de dormir, conversaban atentamente y se declaraban guerras sobre la mesa. Se abrazaban febrilmente y se iban a dormir juntos. No necesitaban de nadie más.

Con el tiempo, se había repetido las suficientes veces en su cabeza "*Ojos que no ven*" cada vez que un sentimiento acechaba en una esquina de su hogar. Había volteado su cabeza innumerables veces, y había hecho la vista gorda de muchísimas situaciones con tal de no sentir una sola emoción humana en su cuerpo otra vez.

Se repitió tantas veces este conjuro que terminó por vivirlo en carne propia.

"*Corazón que no siente*" se aseguró a sí misma cuando su pequeño hogar comenzó a recibir sombras oscuras durante el día. Había sombras moviéndose por todas las habitaciones, seres pequeños que con el tiempo se alimentaban de ella y crecían



**SI DE VIEJITOS NO  
SEREMOS ASÍ, ENTONCES  
NO QUIERO NADA**

pacientemente como enredaderas en las paredes de la efímera casa, y una vez más decidió ignorarlas. Las sombras dejaron de ser tímidas y envolvían objetos completos si ella dejaba de prestar atención. Con el rabillo del ojo observaba una sombra devorar una silla completa. Fue un proceso lento y paciente de 10 años.

Asumió su naturaleza de mujer de sombras y pensó que entre más rápido se muriera mejor. Con el tiempo, aprendió a trabajar con sus ojos olvidadizos que, por momentos, no recordaban cómo mostrarle la manzana que partía frente a sus ojos, pero el resto de su cuerpo, que siempre vivió alimentándose del pasado, se adaptó rápidamente a esta crisis y ojeaba brevemente en sus recuerdos cómo concluir aquella tarea exitosamente sin hacer uso de sus ojos. Así, aprendió a vivir con *ojos que no ven*.

El día que despertó en completa penumbra, no se dio cuenta al principio. Puso agua a hervir agua y chorreó el café con calma, cabizbaja como siempre. Bebió su café y se dispuso a bañarse, y fue al escoger su vestido cuando se enteró que las sombras habían inundado líquidas su casa completa y finalmente, no veía nada frente a ella.

Tardó tres días en decidir qué hacer consigo misma. La escasez de comida comenzó a acechar y su cuerpo le exigía alimentarse, moverse y vivir. Era una mujer vital: la trenza gris y sus pómulos de señora evocaban vejez pero su cuerpo rebotaba de instinto de hembra viva y se movía perfectamente por la vida.

## II.

Para efectos de esta historia, desconocemos la edad biológica de Margarita pues ella insistía en haber dejado de acumular su propia edad en su memoria, pero sabemos que su cuerpo parecía el de una mujer de unos 76 años cuando fue ingresada al asilo por primera vez. Después de perder la vista, se perdió el único testigo de su propio cuerpo y por ende, la edad que este albergaba.

-Es vieja una persona cuando comienza a recordar- escuchó decir a una voluntaria del asilo una vez, aceptó esta teoría como una doctrina de vida y no la volvió a cuestionar. Al recordar a su madre muerta por primera vez, recordó haber envejecido.

Opuso resistencia al confinamiento geriátrico, pero terminó por aceptarlo cuando se dio cuenta que eso significaba estar más cerca de morir. Sin embargo, no logró desocupar su habitación por treinta años, lo que la convirtió en una autoridad del edificio pues la generación de administrativos y enfermeros que le recibieron un día por la puerta terminaron acercándose a su edad y saliendo, eventualmente, por la misma puerta con dirección a su retiro. Era la más vieja y la más joven del lugar.

“Ojos que no ven” escuchó decir un día, por el tono y volumen de su voz podía saber que era una mujer quien se encontraba frente a ella, podía sentir que le señalaba con un dedo, incluso sin verla. Había algo en su forma de hablar que le recordaba a una niña que le dice a su madre que esos ojos no ven, que por qué no ven, pero su voz había madurado para revelar las cuerdas vocales de una mujer mayor que debería saberlo.

**COMO VAS A SABER LO QUE  
ES TENER PACIENCIA SI  
NUNCA ESPERASTE VARIOS  
DÍAS HASTA QUE TE  
REVELARAN EL ROLLO  
PARA VER CÓMO SALISTE  
EN LA FOTO...**



Así conoció a Dalia, como todo en su vida, contra su voluntad.

Al principio pensó que era otra excéntrica del asilo, pero su desconexión infantil con el mundo real terminó por conquistarla. Era una mujer que, al igual que ella, perdió control sobre su propio cuerpo prematuramente, pero al casarse con un hombre que la recluyó en soledad en la torre más alta de un tugurio.

Con el tiempo su corazón había decidido olvidar, este mal hábito olvidadizo de no guardar los recuerdos dolorosos en un cajón del corazón para no sangrar a lo interno terminó por hacer lo mismo con los buenos recuerdos también y con el tiempo u cerebro aprendió de este corazón que sentía mucho contra su voluntad, y aprendió a olvidar.

Así fue como Dalia perdió prematuramente (otra vez) el control de su propio cuerpo a manos del Alzheimer.

Dalia fue diagnosticada a los 58 años. A los 60 años le encontraron afuera del asilo, con una sombrilla y una bolsa del mercado con mandarinas adentro. No se sabe si fue un abandono, o si en un episodio de lucidez se entregó a sí misma a un lugar seguro, como quién despierta un día y decide caminar siguiendo su instinto. Pero nadie llegó a buscarle nunca más.

Junto a las mandarinas cargaba una libreta arrugada llena de manchas de café y jugo, "un mapa del tesoro", señalaron las otras condóminas del asilo cuando ojeando en sus páginas encontraban dibujos y pequeños textos. Tenía coherencia en medio del surrealismo de su cerebro decadente, había registrado sus emociones y pensamientos con tanta disciplina que se podía rastrear casi que el momento

exacto en el que la cordura de quién recuerda abandonó su cuerpo.

Margarita sintió curiosidad al escuchar esto último por primera vez, pero ya que no podía ojear ella misma la libreta decidió no involucrarse, *como hacía con todo en su vida*. Sus días largos y recludos como la ermitaña que era transcurrían tranquilos esperando morir.

“Corazón que no siente” le terminó por decir un día a Dalia en medio de un almuerzo en el que esta última se había sentado frente a ella en el comedor preguntándole si alguna vez se había enamorado. Había algo fascinante en esta mujer, una niña latente, curiosa y pura, al no poder ver su aspecto físico sentía que se encontraba frente a una humana que rejuvenecía con el paso del tiempo, contrario a ella.

La vida había tomado ambas historias y las había amalgamado en un solo cristal, haciéndolas coincidir en un lugar escondido del mundo real. Con el tiempo y la insistencia de Dalia, Margarita terminó por hacerle un pequeño espacio en ese corazón que no sentía.

### III.

“Ojos que no ven” le dijo, señalándose con el dedo índice, a la joven artista que llegó un día al asilo con intenciones de poner a los viejos a pintar.

La joven permaneció en silencio, sin disculparse. Podía sentir la mirada de ésta leyéndole, pensando incansablemente cómo traer arte a estos ojos que no veían.

Dalia creció cerca de ella durante el último año. Inevitablemente, se hicieron amigas, como dos polos opuestos que se atraen y complementan. Fueron tal

NO PUEDES  
EVITAR  
CUMPLIR AÑOS  
PERO NO POR  
ESO TIENES  
QUE HACERTE

VIEJA



vez el primer amor una de la otra, Margarita se despertó un día y decidió que le amaba profundamente como a una hermana, como a una flor, como a una gata, como a los amores atemporales en los que no creía, por primera vez en décadas se dio cuenta que tenía un corazón que sentía

Con el tiempo, y contra su voluntad, Dalia se mudó a la habitación en la que llevaba viviendo sola por 25 años. Dalia odiaba la oscuridad, necesitaba dormir con la luz encendida y Margarita llevaba años viviendo en penumbras entonces la calmaba por las noches. Una noche la dejó dormir en su cama arrinconada y la noche se volvió un mes, y ese mes un año.

Cuando la joven pintora les vio sentadas una junto a la otra pudo finalmente resolver el enigma de cómo lograr que Margarita pintara. Veía dos piezas que encajaban entre sí.

Colocó el caballete más amplio frente a amplias, y vertió la pintura en un godete. Convenció a Margarita de pintar, tras mucho insistir, a lo que esta accedió a hacerlo a cambio de un sorbo de whiskey en su café. Trato hecho se dijeron.

Al día siguiente, vertió un sorbo de whiskey en el café de la ahora anciana Margarita, que cerró los ojos al beberlo y suspiró extasiada. Le pidió a Dalia que le indicara donde estaba el color rojo en el godete, a lo que esta accedió colocándole el dedo índice encima. Comenzó a dibujar, utilizando las aguas del recuerdo, una flor. Repitieron la acción varias veces, Margarita indicaba sus intenciones y Dalia la guiaba entre los colores y el lienzo desnudo. El resultado dejó sin aliento a la joven profesora, en medio de un bosquejo se lograba distinguir la perfecta silueta de una Dalia, la flor.

Por primera vez en muchísimos años, Margarita comenzó a vivir gracias a la simbiosis que sostenía con Dalia y sus ojos. A cambio, ella le ofrecía su corazón que sentía y su cuerpo que recordaba todo.

La vejez que vivía en su cuerpo finalmente inundó sus carnes y huesos, ahora era *realmente* vieja y lo sabía. Pero tenía el fuerte cuerpo de su amiga que le acompañaba y cuidaba fielmente sin saberlo, solo a cambio de su compañía. No recordaba cómo se sentía el amor, pero sentía una profunda devoción por Dalia y sabía que en medio de la neblina del olvido, el corazón descuidado de su amiga le amaba y sentía la misma devoción por ella. Eran dos mujeres sabias que se amaban como niñas que juegan con muñecas. Desde tareas tan básicas como tomar agua dulce, hasta las pastillas diarias que no podían mezclarse ni omitir, las realizaban juntas. Eran un solo ser que habitaba en dos cuerpos, con dos corazones y dos pares de ojos. Se habían reunido finalmente.

Había amado a su esposo con entrega y pasión, recordaba sentir su cuerpo derrumbarse como un castillo de naipes en sus manos de hombre. Ahora, Margarita hacía que sus huesos tiritaran de formas nuevas. No le amaba pasionalmente ni le acariciaba entre el deseo, pero no quería morir ahora que compartían juntas una cama por las noches y se sostenían por el meñique antes de dormir.

La vida siguió y Margarita fue feliz y fue humana el tiempo que Dalia se mudó en su corazón que ahora sentía. Sin embargo, el cuerpo de su contraparte no resistía el paso del tiempo tan bien como el suyo, y lo sabía, pues había pasado una vida completa huyendo de un tercer amor que le abandonara; porque sabía en su instinto de mujer sabia que una vez que le encontrara, le abandonaría otra vez.

# RESILIENCIA

El cuerpo de Dalia comenzó a olvidar sus funciones poco a poco, hasta que un día no quiso salir de la cama más. Fueron ocho días donde Margarita recordó, como había hecho con su madre, la forma en que debía cuidar de ella a pesar de que ya no veía. Sabía cómo asearle, alimentarle y acariciarle para dormir. Y eso hizo, veneró cada segundo que pudo con su último amor, con su único lenguaje de amor: cuidarla.

El día que Dalia amaneció sin vida en los frágiles brazos de quién era su alma gemela, Margarita lo supo antes de siquiera abrir los ojos. Soñó con ella.

Ambas tenían ojos que veían y corazones que sentían y recordaban. Corrían juntas, tomadas de la mano, eufóricas y sin edad. Se abrazaban y saltaban una sobre la otra como dos cachorras que juegan con inocencia. Eran niñas, pubertas, mujeres y ancianas, mutaban de mujeres a lobas y de lobas a flores para luego volver a ser doncellas,

Margarita, que vivió como refugiada de su propia historia toda su vida se sintió finalmente libre y salvaje en esta realidad onírica, no tuvo miedo a sentir dolor porque había podido experimentar por fin un amor completo. Había vivido, sin querer, sus tres grandes amores: el de su madre, el de su amante, y el de ahora su hermana. Se consideró afortunada, pensando todo esto mientras veía a Dalia recogiendo flores en su sueño. No tuvo deseos de morir, ni miedo a vivir.

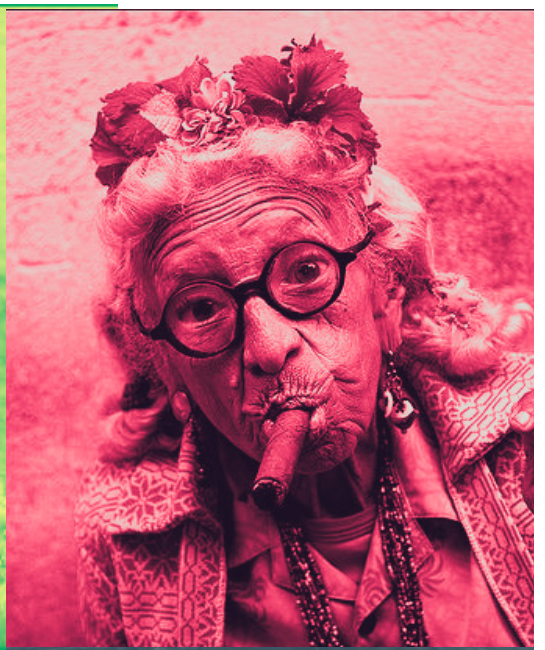
Y por primera vez, vio a Dalia. Mujer y rosa. Se observaron largos minutos cuando Margarita percibió que su cuerpo comenzaba a despertar y los colores de su sueño se sumían poco a poco por las mismas sombras que habían vivido en su casa décadas atrás, sabía que la penumbra llegaría otra vez. Observó a Dalia que por primera vez le habló con voz de mujer y no de niña:

-Te adoro, mi Margarita. -le dijo con total fervor-hasta que nos volvamos a ver, otra vez

.

**Alexa Ajoy**

San José, Noviembre 2023



# Quedarme sola

## Ana NoFormal

Tita,

Cada vez que te enfermás yo siento miedo. Miedo de que te murás. Miedo de que de un día para otro tu comida deje de llegar, de que no tenga a quien llamar todos los días, de que ya no tenga quien pregunte por mí.

Cada vez que te enfermás, siento que tu casa se vuelve más pequeña y vacía. Como si cada día que estás enferma sumara para recortar un pedazo de tu vida en esas paredes.

Cada vez que te enfermás, veo tus movimientos más lentos, más cansados. Veo tus pies arrastrarse, tu cuerpo sentarse en el sillón por horas.

Cada vez que te enfermás yo quisiera hacer más por vos. Quisiera tomar decisiones yo, resolver rápido y de manera consciente, en lo que al parecer soy tan buena. Ana María me lo dice siempre.

Cada vez que te enfermás, yo me quedo un poquito más sola. Más triste. Más preocupada.

Sabés tita... esto que me pasa es muy raro, porque cada vez que te enfermás yo me quedo un poco más viva también. Sentir todo esto es estar viva. Recordar tus manos, tu olor, tu voz, tu ropa, tu sillón, tu "¿vos cómo estás?", es estar viva. Hacerte *pancakes* o queque de banano es estar viva.

Vos me mantenés viva. No lo sabías. Tal vez sí; no sé, nunca te lo he preguntado.

Vos no te vas a ir cuando tu cuerpo deje de estar aquí. Vos no te vas a ir nunca. Vos no te vas a ir mientras yo viva, porque cada vez que te vas, yo me quedo más viva.



© Pamela Von Nest





### **Sobre *Quedarme sola*:**

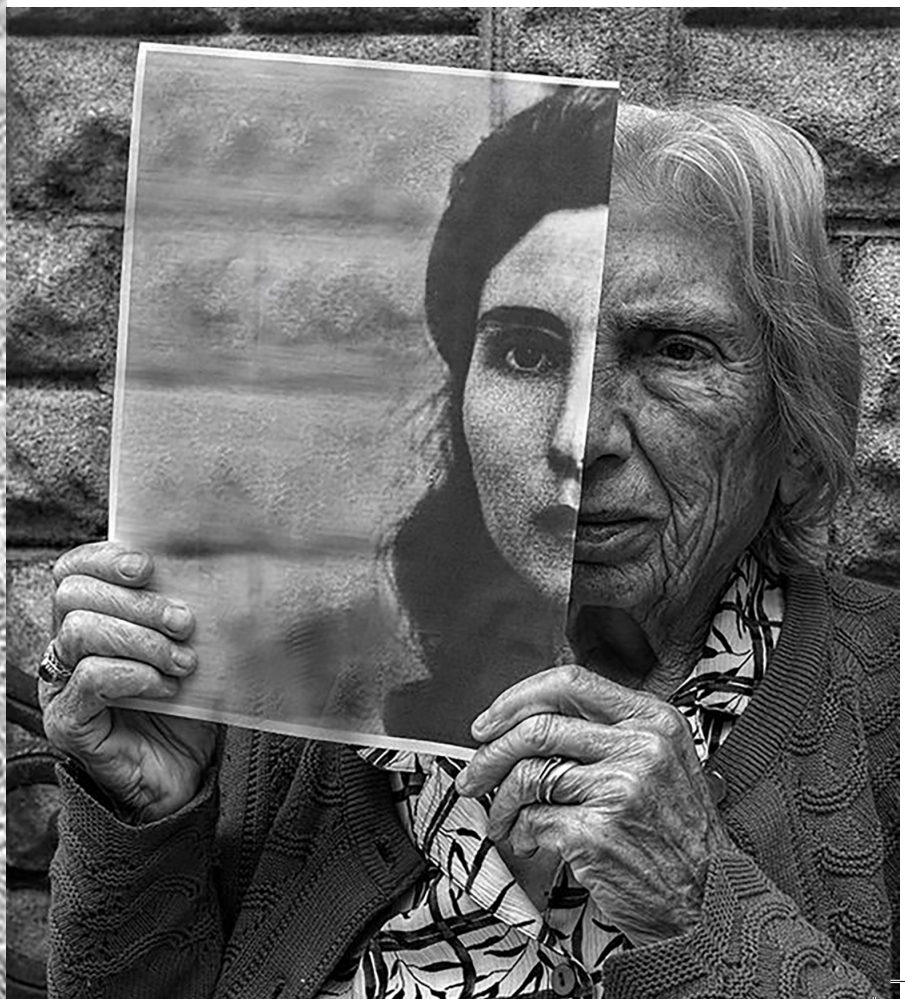
*Quedarme sola* es una respuesta. Una respuesta a mi miedo. Al miedo de perder a una mujer que ha sido esencial en mi vida: mi abuela materna.

*Quedarme sola* es una medicina para la angustia profunda que me generan sus “males”, sus enfermedades. Es un antídoto contra la pasividad de acción y toma de decisiones.

*Quedarme sola* es el remedio. El remedio para responder a las varias enfermedades que la aquejan y suman años, pero que responden; supongo, a los 90 años que ha habitado ese cuerpo.

*Quedarme sola* es un diálogo. Uno monológico, porque mi abuela no ha leído nunca nada de lo que escribo. Es un diálogo que me ha ayudado sin pensarlo, a prepararme para su trascendencia física de este plano en el que hemos sido abuela y nieta.

*Quedarme sola* es llorar, es reír al recordar, es sentir un frío de nostalgia en mis recuerdos, en mi memoria.



Más sabe la  
**diabla por**  
**vieja** ... **que por diabla** ...

90 años

# LOS OJOS EN LA CALLE, URBANISMO CON ENFOQUE DE GÉNERO

Jessica Peralta Quesada


En Costa Rica cerca del 50 por ciento de la población está constituida por mujeres. Un diseño apropiado del espacio público con perspectiva de género que garantice espacios accesibles e inclusivos para la mujer puede abarcar a las demás personas usuarias.

Si se asume que en los diseños actuales (vigentes) la mujer ha estado ausente, y por tanto, es vulnerada y excluida del espacio público, una propuesta que







The image features a vertical abstract graphic on the left side, composed of various geometric shapes in shades of orange and yellow against a dark, almost black background. These shapes include lines, circles, and polygons, some of which are interconnected to form a network-like structure. The overall aesthetic is modern and graphic. The text is positioned to the right of this graphic, set against a white background.

considere la visión género en la intervención espacial puede incidir positivamente para minimizar los efectos que agravan las vulnerabilidades y a las cuales se ven expuestas cotidianamente.

Los ejes diagonales corresponden a una ruptura de los patrones sociales, acentuándose un espacio creado por una mujer pensado en las mujeres. Los ejes son claros, limpios, sin obstáculos visuales ni físicos, iluminados, que brinden las condiciones físicas necesarias para incrementar la seguridad y accesibilidad de las mujeres en sus recorridos.

La planificación de nuestras ciudades, así como espacios públicos, tienen una incidencia directa en el uso del espacio, seguridad, y aspectos positivos que pueden incidir en la comunidad en general. Por ejemplo, referente al acoso callejero, según datos del Instituto Nacional de las Mujeres correspondientes al año 2021, “El acoso sexual lo puede experimentar cualquier mujer. La Encuesta señala que ha habido registros incluso contra adultas mayores y no distingue si es en la zona rural o en la urbana”.

Por lo tanto, la configuración de nuestras ciudades interviene directamente en la dinámica social, atendiendo la vejez, así como su transición o preparación hacia esta. La velocidad que se expresa por medio de las líneas paralelas y diagonales alude a los viajes multipropósito que efectuamos las mujeres en nuestras múltiples tareas diarias, permitiéndose la interconectividad de distintos usos, tales como medios de transporte, comercio, servicios, vivienda y espacios públicos.

Un espacio urbano inclusivo es una forma de enaltecer la vejez, permitiendo que puedan ejercer su independencia en el espacio urbano, lo cual se encuentra estrechamente vinculado con el derecho a la ciudad: El derecho a la ciudad significa garantizar ciudades y asentamientos humanos (i) libres de discriminación; (ii) con igualdad de género; (iii) que integren las minorías y la diversidad racial, sexual y cultural, (iv) con ciudadanía inclusiva; (v) con una mayor participación política, (vi) que cumplan sus funciones sociales, incluso reconociendo y apoyando los procesos de producción social y la reconstrucción del hábitat; (vii) con economías diversas e inclusivas; e (viii) con vínculos urbano-rurales inclusivos". (*Global Platform for the right to the city*, 2019, p. 3)

Se incluye la variable de la vivienda compuesta por varios niveles, cuya configuración de los edificios sugiere un abrazo hacia un patio interno propiciándose la continuidad visual en un espacio común con resguardo colectivo de la corresponsabilidad hacia la población adulta mayor, así como su transición. Las edificaciones se encuentran vinculadas con el exterior, haciendo referencia a la frase de Jane Jacobs "*eyes on the street*" (los ojos en la calle).

El color naranja contrasta con el azul, destacándose los espacios públicos y haciéndose un llamado al cambio, ya que nuestros espacios públicos deben reconfigurarse. La obra es resultado de una investigación hacia la búsqueda de ciudades inclusivas y justas en un espacio geográfico de Costa Rica, en San Pablo de Heredia durante el año 2022 y 2023.







***Empoderamiento***



## **Agosto**

### **Ana NoFormal**

Mi cuerpo levita. Es como si no pudiera controlarlo, como si decirle qué hacer o qué no hacer fuera algo del pasado.

Veo mi cuerpo partido en dos, pero no como en los trucos circenses. No por esa mitad. Mi cuerpo está partido en dos por la cabeza: mente y todo lo demás.

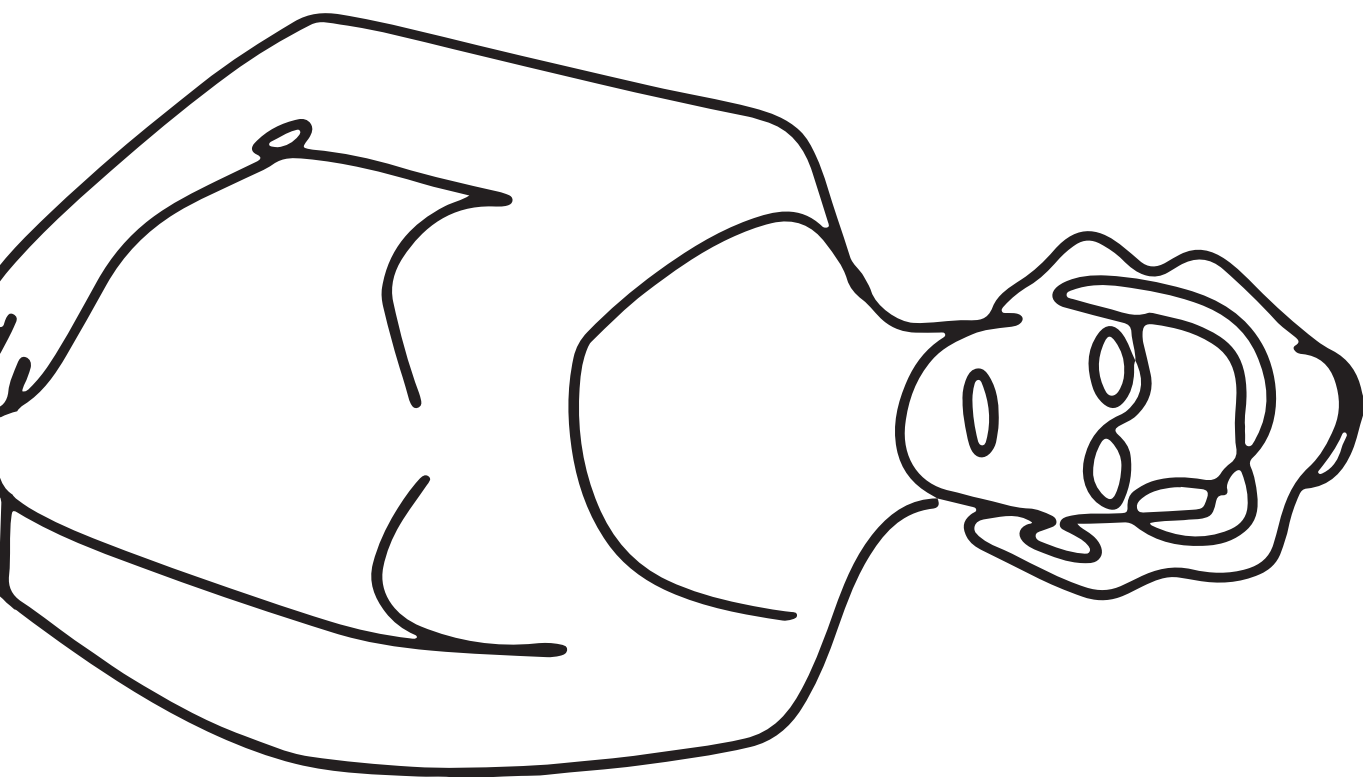
Es fácil reconocerlo, pero no solucionarlo. No tengo fuerzas ni para eso.

## **Setiembre**

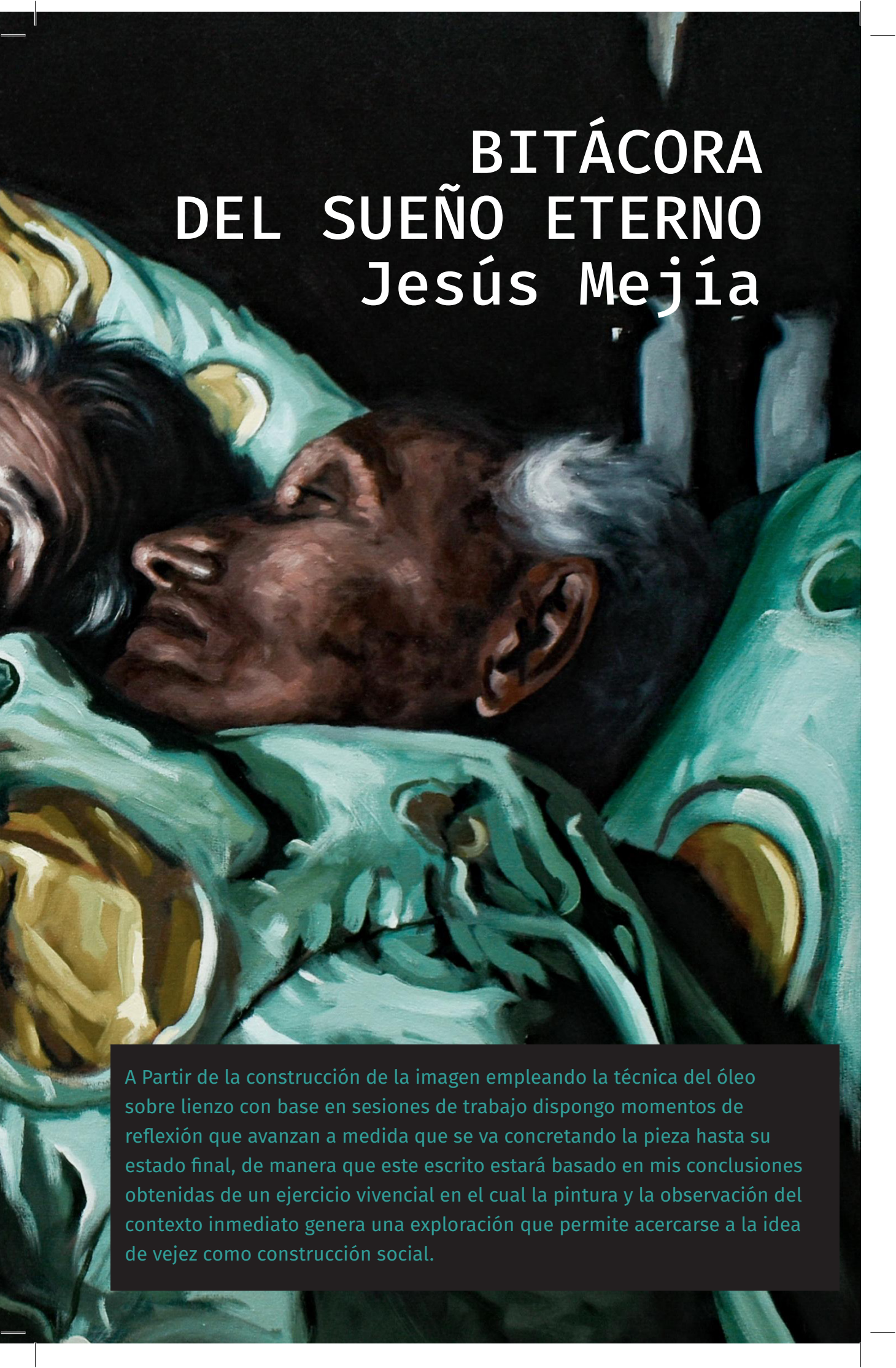
Me siento agotada. Necesito dormir, necesito comer.

Mi cuerpo se partió en dos... pero es que mi vida lo hizo igual.

¿Qué clase de goma necesito para ser yo de nuevo? Quizás no necesite goma. Quizás necesite abrazarme y amarme hasta partida en dos.







# BITÁCORA DEL SUEÑO ETERNO Jesús Mejía

A Partir de la construcción de la imagen empleando la técnica del óleo sobre lienzo con base en sesiones de trabajo dispongo momentos de reflexión que avanzan a medida que se va concretando la pieza hasta su estado final, de manera que este escrito estará basado en mis conclusiones obtenidas de un ejercicio vivencial en el cual la pintura y la observación del contexto inmediato genera una exploración que permite acercarse a la idea de vejez como construcción social.

Las personas adultas mayores conforman gran parte de mi vida como individuo y como artista, siempre en mi familia han sido las figuras a las cuales más se les respeta por representar autoridad, experiencia y sabiduría, crecí solamente con un abuelo y una abuela a diferencia de las personas que tuvieron dos abuelas y dos abuelos, correspondiente del lado materno y paterno, en mi caso solo conocí a mis abuelos maternos por eso la importancia que tienen tanto en mi vida como para el trabajo pictórico que realizó como una forma de explorar de manera real y vivencial los miedos y retos que como seres humanos finitos debemos de afrontar. Como sociedad le tenemos miedo a envejecer, lo relacionamos a algo negativo que tratamos de evitar a toda costa, buscamos tratamientos cosméticos, dietas extrañas que más que un beneficio puede resultar perjudiciales para la salud, nos asusta llegar a viejos y tener que depender de otros restando dignidad y derechos a una etapa natural e inevitable de la vida.

*Bitácora del sueño eterno* hace referencia por un lado a mi rol como cuidador de una persona adulta mayor siendo testigo de cómo avanza el Alzheimer en mi abuela, refiriéndose a esto último como el sueño eterno ya que comparó olvidar con estar dormido, partiendo de que el cuerpo está presente en un espacio físico pero la mente está en otro lado y en otro tiempo, por ello pinto lo que veo cada una de esas noches,

a mis abuelos acurrucados en su espacio privado, además al presentar una propuesta desde una mirada externa de los retratados, es decir, parto desde un ojo omnisciente que busca incluir a quien mire la pintura, por consiguiente el público toma mi perspectiva de la escena fuera del cuadro, finalmente, desarrolló una imagen cuyo contenido humano ha estado en abandono en los temas considerados como exponentes de la contemporaneidad, si bien el motivo del anciano es muy frecuente en la historia del arte considero necesario analizar y apreciarla como algo más que un motivo que responda a un desafío técnico para el pintor o artista. Encuentro un simbolismo muy fuerte en esta población, son individuos que han vivido y compartido su vida con sus semejantes por años, han llorado, reído, criado a sus hijos dejando un legado, a partir de esto presentó una escena en la cual ambos reposan abrigados del frío tomada durante el cuidado de mi abuela en las noches, estas son difíciles ya que es cuando más se confunde y no reconoce su casa, su esposo o la persona que esté con ellos en ese momento.

El descanso es un instante de compartir, de unión entre dos personas, la escena remite a un día que antes de dormir y apagar



la televisión mi abuelo le dijo a mi abuela que era su compañera y que la quería, ella no reaccionó por causa de su enfermedad, pero, me conmovió tanto que fue el momento en que entendí que crecí sin determinarlos "pareja", entendiéndolo como una relación emocional y sexual entre ellos, esto debido al estigma asociado al rol de la vejez o jubilación que se ve ensombrecida por un "modelo joven" que niega la capacidad que poseen las personas adultas de disfrutar o siquiera poseer un deseo sexual equiparándolo con la depravación.

La sexualidad en la vejez no significa solamente el coito o el placer asociado al orgasmo, para ellos en estos momentos se trata de compartir palabras, frases, gestos, caricias y afecto, a pesar de que uno no lo recuerde la otra parte sí recuerda. La sábana que los recubre dejando ver sólo el rostro es un símbolo de su unión, pero también su dolencia que por momentos los divide, es el espacio en el cual descansan y comparten como pareja en la intimidad, ríen, lloran, pasan enfermedades y también reposan su cuerpo que experimenta estragos a causa del tiempo, no pretendo hacer un análisis antropológico, ni geriátrico sobre la vejez y cómo esto afecta a la población, mi objetivo es abordarla desde lo vivido con mis abuelos para así crear alegorías pictóricas que registren episodios temporales de un gran valor simbólico y emocional, así mismo, esta imagen no busca crear una narrativa visual precaria de lo que puede significar envejecer, por el contrario, mi objetivo es homenajear

y dignificar una etapa inevitable de la vida, considero que la aceptación de nuestras limitaciones como seres orgánicos puede ser una oportunidad para aprender a disfrutar más de la vida y sobre todo de nuestros recuerdos ya que no son solo nuestros, estos siempre los compartiremos con alguien más.

**PLENITUD**

# Carta al cielo

## Ana NoFormal

Tengo un plan y lo he dibujado. Con colores pasteles he escrito, una carta al cielo.

Veó ese mueble grande y viejo. Pesado.

Pesado como una herencia, y no me gusta su color.

En la última gaveta guardo la carta. Todas las noches la leo, la pienso.

No es mi culpa.

No hay nada malo en mí. Lo puedo ver y reconocer, pero solo tengo ocho años.

No hay nada malo en mí,  
quiero que otros lo vean también. La carta parece el único camino.

Tengo un plan en esa carta.

Y da vueltas en mí casa todos los días, a cada momento.

Pero no sienten mi dolor.

Pasaron los años y el mueble se fue.

La carta la he arrugado y tirado a la basura.



**EN MIS TIEMPOS**



**APPLE Y BLACKBERRY ERAN  
NOMBRES DE FRUTAS EN INGLÉS**

canlocaption.com

**NO SÉ CÓMO ACTUAR A MI EDAD**  
**NUNCA ESTUVE ASÍ DE VIEJO ANTES**





## Cuidar duele

### Ana NoFormal

Cada espacio de mi cuerpo que en este momento siente dolor me recuerda que estoy viva. Que estar viva algunas - o muchas veces, duele.

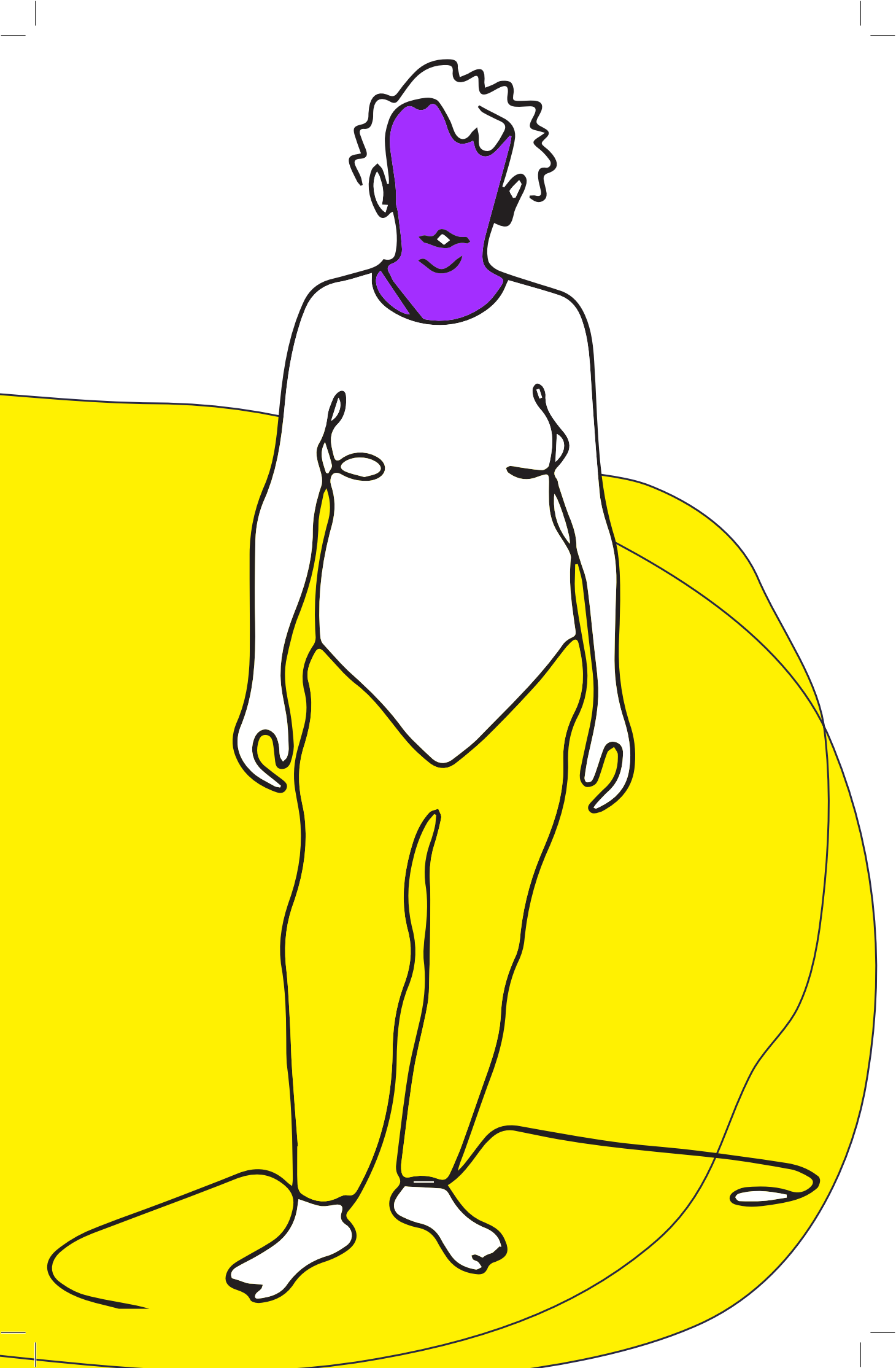
El dolor está ahí. Y como entrelazado a el está mi mente, recordándome que el dolor es uno, que separarlos solo reforzaría la idea de la desconexión de mi cuerpo.

Desperté en la madrugada sobresaltada, cansada y aturdida. El dolor no se había ido tampoco, y no creo que se vaya pronto.

Yo no me puedo rendir, pero no puedo hacerle esto a mi cuerpo, mis piernas... y a la protagonista: mi espalda.

Intento cerrar los ojos y permito que el sol del presente me caliente y recorra mi cuerpo milímetro a milímetro, solo para descubrir que hay dolor.

Que estoy viva.









*Tierra y cal*

*Ana NoFormal*

Levanto muros, con piedras pesadas.

mi cabeza, mis piernas. No puedo avanzar.

¿O será más bien que tengo miedo de

El muro es alto.

No me deja ver todo lo bueno y grande

¿O será más bien que tengo miedo de

altura...

Si dejara que el sol que entra por la p  
alumbrara cada mañana...

Soy una adulta con mucho miedo.



adas. La piedras van en mis hombros,

o avanzar.

do de avanzar?

grande que me esperaría.

do de verlo? Si dejara el miedo y usara la

or la pequeña rendija entre las piedras, me

o.

Y tú, cuál prefieres  
que te dé...  
el Parkinson ó el  
Alzheimer?

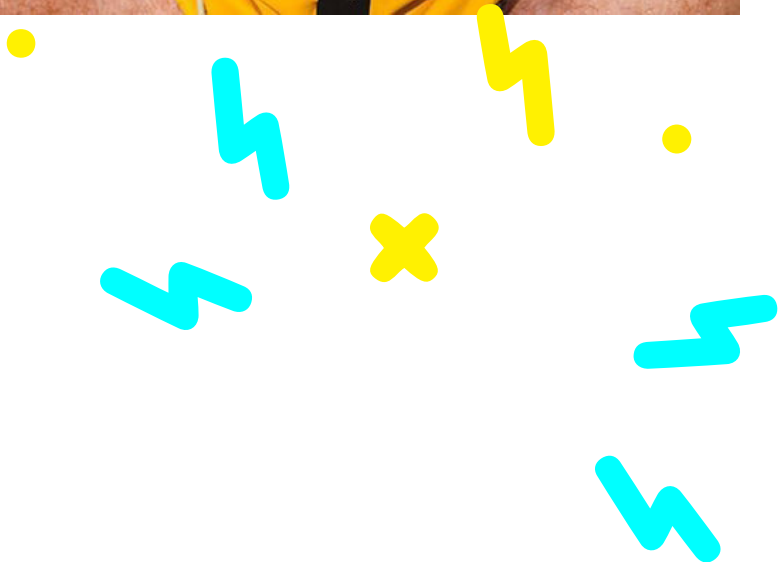
Pues claro  
que prefiero  
el Parkinson...  
porque es preferible  
derramar un poco de vino,  
que olvidar dónde carajos  
dejé la botella!



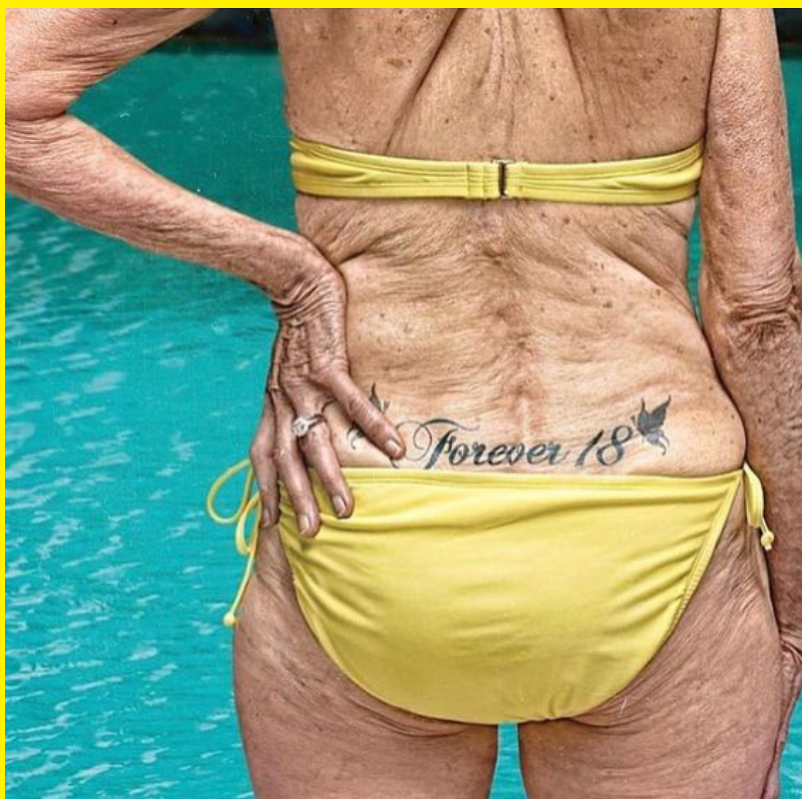




**Fortaleza**



# SABID



# DURÍA



Antes mentíamos para poder ir a una fiesta, ahora mentimos para no ir.

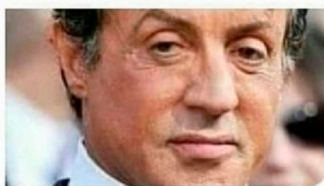
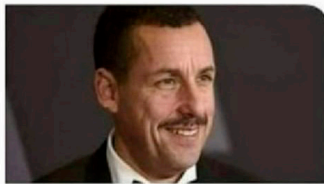


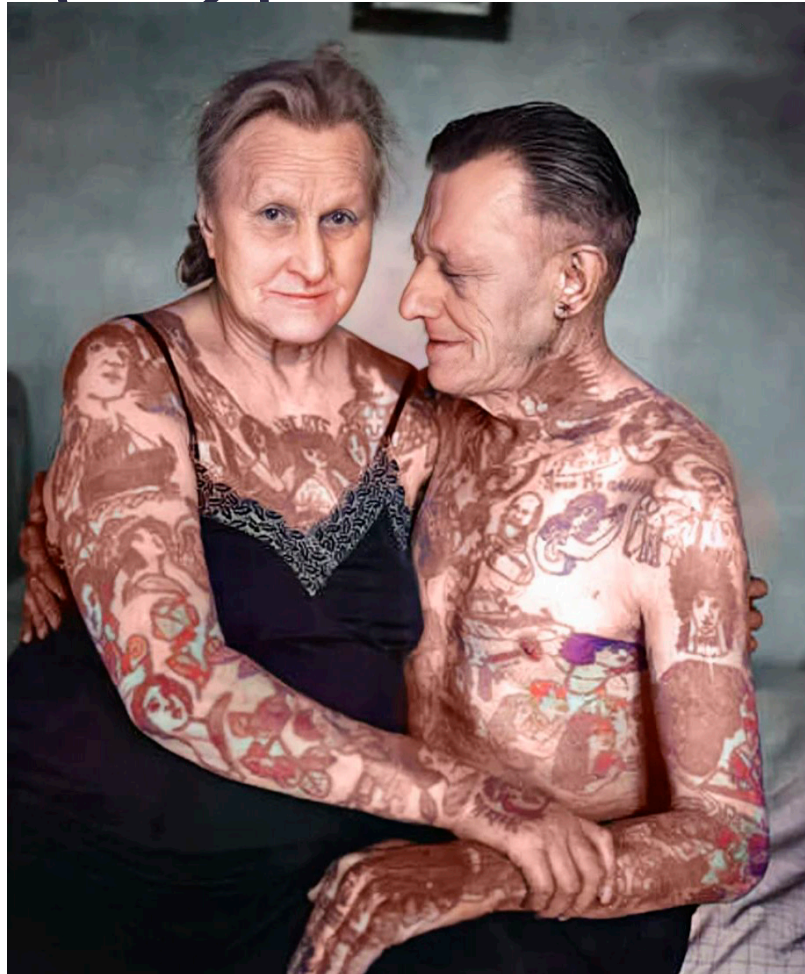
SI A MIS NIETOS LE PLATICARA QUE SE HACIA COLAS PARA HABLAR POR TELÉFONO NO ME LO CREERIAN. PERO AQUÍ LES TRAIGO LA PRUEBA.



# Autoaceptación

La tristeza es ver a tus héroes de infancia ponerse viejos 😞





Inspira



ación

## **Doña Geno**

### **Ana NoFormal**

El día que vi a doña Geno por primera vez fue en una foto. Llevaba su larga cabellera negra suelta, una enagua del mismo color, y el verde de los árboles le adornaban su espalda.

Ella se presentó con esa foto. Tan enérgica, pero tan tranquila a la vez.

Me sorprendió su confianza al compartir una foto de ella misma, a unas completas desconocidas de la ciudad que prometían, una vez mas, llevarle sus ingredientes y materiales para elaborar el pan.

Con esa foto comenzaron a transcurrir las semanas: entre historias, entre un miércoles y viernes. No hubo un solo día de esas semanas en el que doña Geno no participara, aunque para hacerlo tuviera q “robar” internet de la hermana o vender chancletas y tamales para hacer una recarga.

Doña Geno compartió su voz, su patio, sus recetas, su historia de familia, de vida y hasta el cumpleaños de su “mamita”.

Pasadas algunas semanas luego de conocerla y ver su foto, la sentí muy cerca. Ese día compartió otra foto. Era una foto de una pintura que comentó, la había realizado en un taller de dibujo y pintura en el cual participó en algún momento de su vida y que la hacía rememorar ese gusto.

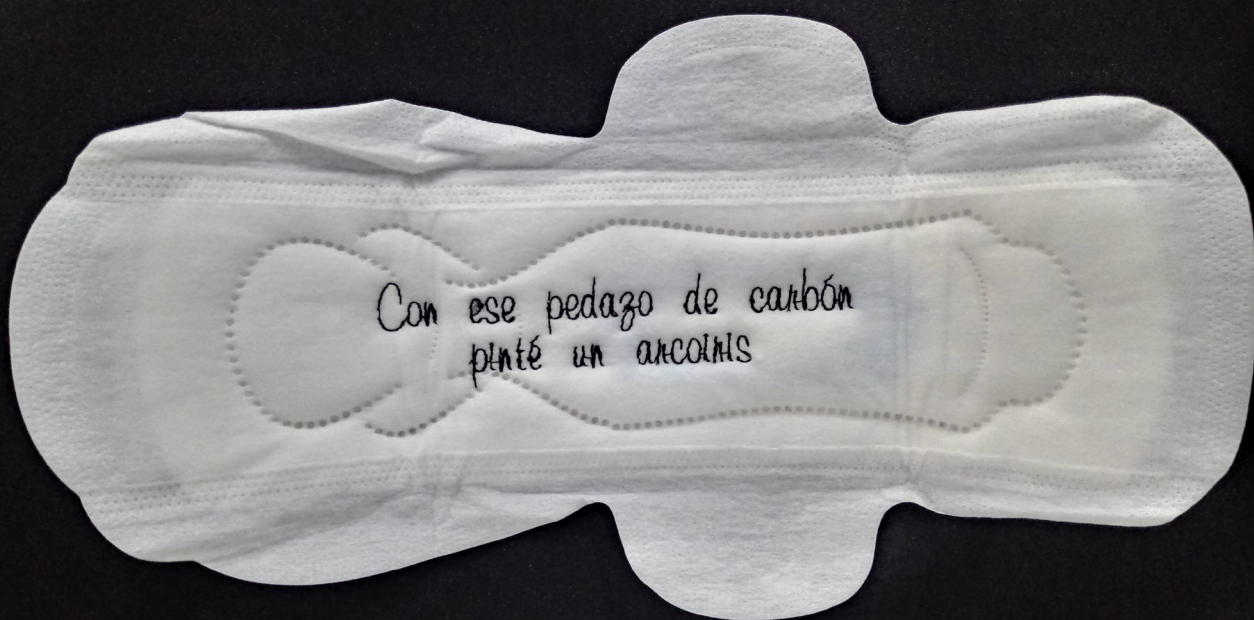


Hoy que me siento a escribir esto, me pregunto: ¿por qué esa foto me llegó tanto?, ¿por qué si cierro los ojos puedo escuchar su voz contando sobre su pintura?, ¿por qué puedo sentir la tristeza de su voz también en un relato de priorizar las compras de la casa, sobre las compras de materiales de arte? No tengo respuestas.

Lo que sí tengo es esa imagen que no me sale del corazón: una que doña Geno pintó en 2005, que lleva su firma, que tiene trazos de lucha, de su alma y de su amor.

Verla me hace imaginar otros espacios y mundos: ¿será esa la casa de doña Geno? Y esas montañas, ¿las habrá caminado doña Geno en algún momento de su vida? Y esa tierra, ¿será tan fértil y llena de verde en la vida real?

Doña Geno me llevó de viaje con ella, pero no solo con sus fotos. Me llevó con ella cada día que envió un video, un audio, un mensaje. Es que doña Geno me dio la mano, y me dejó entrar.

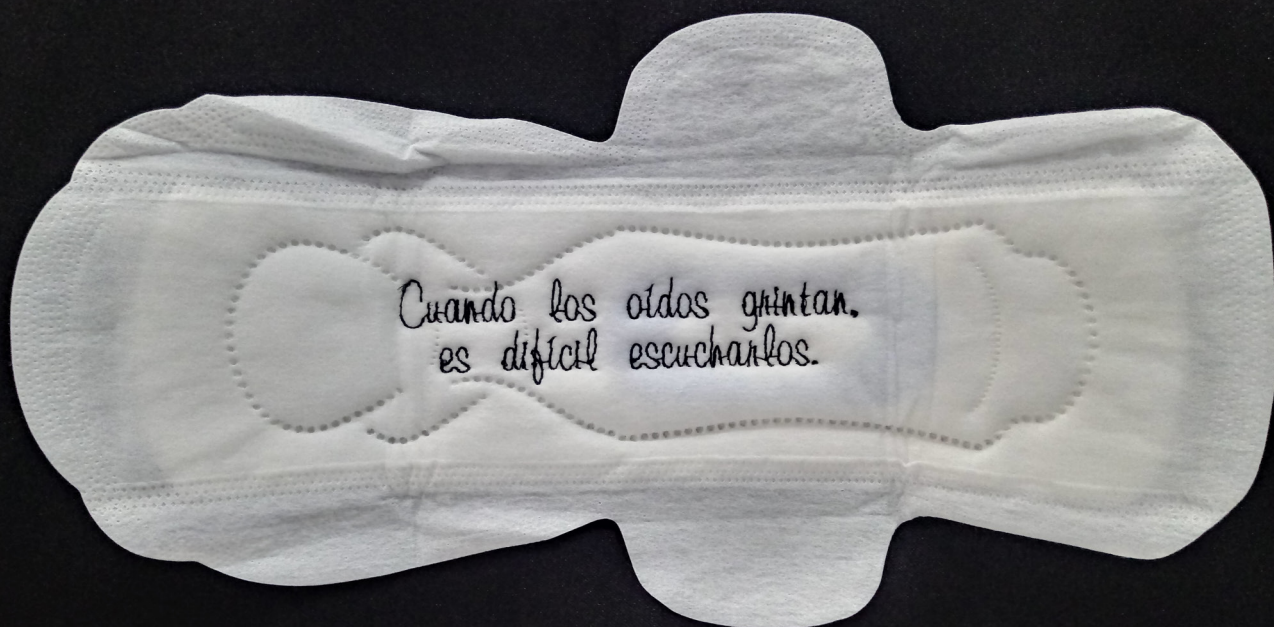


# Si el patrimonio tuviese género Juan José Alfaro

Ese olor o ambiente de una casa antigua que trae los recuerdos de la cocina de la abuela.

Hace un tiempo visité el Museo Nacional en Costa Rica y cuando ingresé a una escenografía de la casa típica costarricense durante el periodo posterior de la colonia, "respiré" a mi abuela materna. Quizás los conjuntos visuales de los distintos elementos de la época tocaron algún recuerdo inscrito en mi herencia genética, lo que me hizo volver a esa teoría que habla de los recuerdos heredados de la abuela materna que tenemos por el hecho de habernos encontrado en estado genético dentro nuestras abuelas por medio de los ovocitos inmaduros de nuestras madres antes de nacer y que maduraron como sus óvulos, lo que significa

que todos estuvimos dentro de dos cuerpos al menos en estado genético cuando aún no había nacido nuestra progenitora. Años después nos aferramos a las paredes del endometrio al igual que nuestra madre lo hizo gracias a la fecundación, sin embargo mucha de la información se pierde durante cada ciclo reproductivo si un óvulo no es fecundado: sentimientos, características propias a la personalidad y disposición con respecto a la vida, que nuestras abuelas transmiten de generación en generación a través de un hilo genealógico femenino y que, quizás, fue reprimido a quien los manifestó dentro un sistema patriarcal, un clima, una alimentación o educación específica. Esto nos permite imaginar que todos poseemos una herencia ancestral que se trunca con cada óvulo no fecundado, pero que existe la capacidad de continuar con cada mujer nacida. Esto no sucede así con los hombres, que producen los espermatozoides años después de nacidos, y que portamos la herencia, pero no la transmitimos bajo esta teoría.



En este sentido, imaginar qué recuerdos o pensamientos pudieron haber quedado en cada ciclo menstrual invita a imaginar el patrimonio ancestral que nuestra especie conserva y transmite por medio de la mujer. Probablemente no sabremos cuánto material transgeneracional cargamos gracias a la epigenética, pero podemos hacer una reflexión interior inspirada en nuestro código encriptado, que se manifiesta muy sutilmente de formas inesperadas. Este efecto genético hace que nuestras hijas hereden de sus abuelas maternas un conjunto de información que heredarán a sus nietas, un brinco generacional.

En forma de textos surrealistas escribo conceptos, huellas heredadas pero perdidas por los ciclos naturales de la fertilidad. Estos textos, inspirados en emociones y sensaciones del ambiente y las atmósferas en las que por múltiples razones vivimos, están bordados en toallas sanitarias. Son hilos conductores de lenguajes y mensajes que activan sentidos ocultos en nuestra carga genética.



El invierno fue tan intenso que mis lágrimas perdieron su sabor.  
El aire se acabó, entonces respiramos nuestro cuerpo.  
Nací sobre mi piel, no tenía frío, pero necesitaba huir.  
Caminé sobre mi espalda todo el día, aun así no alcancé a mis talones.  
Cuando los oídos gritan es difícil escucharlos.  
Es imposible revelar el olor de una fotografía antigua.  
Con ese pedazo de carbón pinté un arcoíris.  
La pared no alcanzó para las hormigas, ahora solo tengo el piso de refugio.  
Basta con pararse de manos y la cruz se convierte en un planeta.  
Intenté caminar hacia el sol y cuando traté de dar el primer paso la tierra me atrapó.  
Construí una flor y no he podido dibujar su olor.  
Cuando te robas un olor nunca olvidas su cara.  
La música tiene colores que solo los pájaros pueden ver.  
Inhalé aquel instante y cuando exhalé ya era muy viejo.  
Heredé el horizonte.  
Del desierto aprendí que no hace falta estar muerto para dejar de existir.  
No la sembré, no la regué, no la cuidé y hoy me regaló una flor.  
Todos los días me dice lo mismo y nunca la he visto.  
La guitarra también en un bastón.  
El silencio toca el piano de noche.  
El delantal también se salpica por dentro.  
La cobija está hecha de muchas noches.  
A veces solo abrigo la ropa que llevo puesta.  
Vivimos en el parpadeo de una piedra.  
La catedral más grande solo tiene hojas y aves en su cúpula.  
Hay un albergue que no queda lejos, solo hay que dejar de caminar.  
No es un telescopio al revés, es la vida.  
Las paredes se caían una y otra vez, era una ciudad vieja.  
Las estrellas cantan y se escuchan con los ojos.  
Un recuerdo congelado se evapora al sol de su disgusto.

# REVERDECER

## Nuria Espinoza

Dedicado a Julia Espinoza, mi madre, a quien en sus tiempos mozos vi llena de juventud, vida, alegría y energía, y quien hoy ha envejecido... Madre, más que vieja, eres mi madre con tus hermosos ojos, unas manitas y unas cuantas arrugas en la cara que hoy me piden ayuda.

De niña escuchaba a las amigas de mi madre decir: — ¡Viejas las montañas, y aun así reverdecen! — ¡Viejo el sol y sigue brillando! — ¡Viejo el tren y no ha dejado de existir! Seguramente de momento solo me aprendí las frases; pero hoy resuenan en mis oídos y de cuando en cuando las repito a quienes con desdén me llaman “vieja”. Y es que una misma, cuando pasa cierta edad y la sociedad la titula de “señora”, empieza a sentir el peso de esos años, los cuales van casi gritándolo con forma que se acumulan.

Soy modelo 72, y ya aquí puede que vaya resonando el tiempo que se ha estirado en mí, si se estiró a un poco más de los 50, pero qué más da, no pasa nada; vieja, sí, y qué importa si se ha acumulado en mí más que años, experiencia, pasión, vivencias y muchos viajes maravillosos.

## El inicio.

A penas y mi cigoto se había formado cuando ya de por sí empezaba a envejecer. Y aquí empiezo, pero, también termino, porque la ciencia llama viejo al óvulo de una mujer de más de 30 años. Mi madre me engendró a los 35 años y dio a luz a su última hija a los 36, entonces sí.... Ya nací producto de la vejez. Mi madre, flaca, entera, amante del baile, llena de vida, me cargó en sus brazos con el amor más grande que se puede dar a un hijo.

Nací y apenas vieron mis ojos la luz cuando momento a momento envejecían. No sé cuándo di mis primeros pasos que me acercaban a un mundo lleno de aventura. Ya algunos se olvidaban de mi ser bebe y entonces me llamaron niña. Sí, se envejece de bebe a niño. Pasó el tiempo y en el siguiente momento

brincaba de aquí para allá. Esa niña buscaba las rosas para colocarlas en su cabello y soñaba con usar sus tacones. Así llegó la adolescencia y de un pronto a otro me llamaron “vieja”; si, vieja, porque la niña desapareció. Me abrí al mundo del amor, los sueños, el estudio, el trabajo y los retos no dejaron de acontecer y así me convertí en novia, luego en esposa y madre. ¡De pronto alguien me dijo: señora! Y yo sentí que me había envejecido.

Hoy los hijos crecieron, tengo nuevos desafíos y muchísimas ilusiones; entonces, cuando me llaman “vieja” con muchísima fuerza, recuerdo que las montañas son viejas y aun así reverdecen.



## Entre el tiempo.

Mientras crecía y me convertía en “vieja”, logré aprender y desaprender, reír mucho y llorar más, porque envejecer duele. Y aquí me detengo a pensar en cuánto dolor de ese que no entendía que mi madre vivía, ahora tiene sentido. Duele la vida... duele perder la juventud... duele lo que no se tuvo... Duele lo que no se logró... No, no duele que con la pérdida de la

juventud se crea que se perdió todo, cuando nada se ha perdido. Todo lo contrario, hemos ganado, si hemos ganado experiencia, hemos ganado años, hemos ganado, el ser, el permanecer, el lograr, el intentar, el abandonar, el reconocer, el cambiar, el dejar, el ceder, el encontrar, el desprogramar, el responsabilizarse, el querer y hasta el no querer. Esto sin duda alguna no lo tienes en la niñez, ni en la adolescencia, ni en la edad adulta; esto se construye con el tiempo y se atesora en la vejez. Así que no me llames vieja con que solo he estirado el tiempo.

## La madurez.

Estirando el tiempo llegué a la madurez y aquí es donde creo que nací verdaderamente. Mi madre, quien siempre ha estado a mi lado con todas sus vivencias y todo lo que me transmitió, me visitaba seguidamente. Una tarde tuvimos una plática de mujeres adultas. Recuerdo que durante la conversación pude abrir mi corazón y preguntarle

los porqués; y escuchar sus puntos de vista. Qué bueno que lo hicimos, eso fue antes de que el Alzheimer la golpeará y cuando aún podía sostener una conversación elocuente. Cuando la vejez, de esa triste, no la tomaba de la mano. Pudimos hacer las paces sobre algunos temas que estaban en el limbo. Y nos encontramos “viejas”, escuchándonos con el sublime tacto del corazón como aquel día cuando nuestros ojos se vieron por primera vez y nos amamos por siempre. Y es que sí, ser viejo amerita madurez, ser viejo obliga a la búsqueda de respuestas.

Luego, cuando la vida me permitió verme desde afuera de lo que había edificado un día, tomé la decisión de dejar todo aquello que no veía correcto para mí y como una vieja decidí ESTIRAR mi tiempo y darme la oportunidad de crear una nueva vida. Vieja y divorciada, un gran reto, uno inmenso en esto del ser mujer. Porque te haces tantas preguntas para las cuales no tienes las respuestas; pero en la búsqueda de estirar el tiempo rebuscas lo que es mejor para ti. Y tengo que hablar ahora de lo que siendo grande para no llamarme “vieja”, implica un reto inmenso.

Te casas joven, “todo en su lugar”, ese cuerpo “fresco” se convierte después del matrimonio, los hijos y el trabajo en un cuerpo cansado y tironeado; pero con ganas de seguir viviendo. Pasas de ser la joven perseguida por todas las miradas, a ser la señora. Te miras al espejo y encuentras una cana por aquí y otra por allá y de pronto más y más. Ves a las chicas en reuniones y tus conversaciones les parecen las de la mamá. Se puede uno reír cuando cuentan sus historias y vamos, es una risa con añoranza. Así que dejar la seguridad de una decisión de “para toda la vida” implica, per se, responder a la pregunta: ¿y qué pasa con toda tu vida?, sobre todo cuando ya estas “vieja”. Bueno, corresponde darse cuenta que para el amor no hay edad y que se puede encontrar, así como a los 15, a los 20 o 25 y sí, también a los 30, 40, 50, 60 y más, sigue estira tu tiempo porque las oportunidades están aquí para quien vive.

En este momento no me llamen “vieja” que estoy en mi mejor etapa, reconstruyéndome, conociéndome, buscando sacar lo mejor de esta persona en la que me he convertido, con mis virtudes y defectos, estos últimos en los que trabajo a diario buscando deshacerlos, desarraigarlos de mí para que como gusanito en capullo elaborar las mejores y más bellas alas que me ayuden a surcar los aires más puros y me lleven a lugares maravillosos. Y es que así siento que envejeceré mejor, más sabia, más completa, más segura. Envejeczo sí, y no pasa nada; lo más importante para ello es mirarme al espejo donde encuentro a una mujer llena de emociones, con vivencias e historias y con muchos deseos de lograr aquello que aún falta por alcanzar.

## La vejez.

Dicen que se está viejo cuando te estancas, cuando no buscas crecer, cuando no buscas mejorar, cuando no te mueves, cuando dejas de soñar. Entonces me pregunto: ¿Será que algunos jóvenes, ya mayores de edad, son ya viejos?

Ahora recuerdo a mi madre en su edad madura y cuando ya la vejez empezaba a hacer mella en ella. Mamá fue muy alegre, bailarina, contadora de historias, asida a su familia guanacasteca llena de energía. Todavía en sus 70's programaba



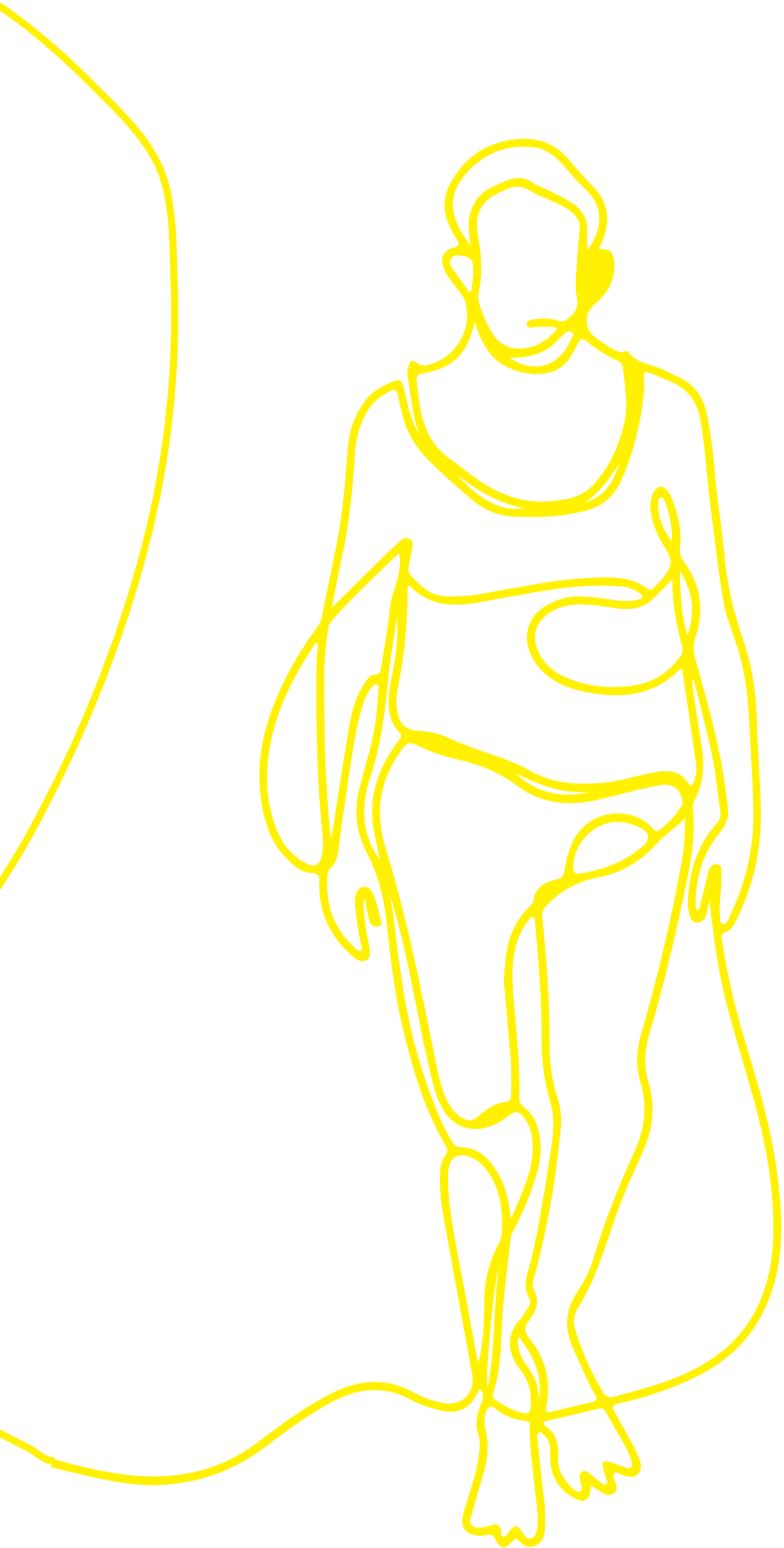
sus viajes a Nicoya y Río Frío, iba a las fiestas de pueblo, horneaba rosquillas y tanelas, regresaba a San José cargada del envío que la familia le entregaba para compartir. Cuidaba a sus amigas enfermas a quienes sepultó de una a una, cuidó nietos, realizó trámites y siempre se mantuvo activa. Pero llegó esa pesadilla: “Demencia Senil y Alzheimer” y sí, se convirtió en “vieja”. Ahora estira el tiempo diciendo que su nombre es Julia, la linda. Por supuesto, su mente se ha opacado, pero la belleza de su corazón se conserva. Ella sabe que fue bella, que bailó mucho; entonces, cuando suena un bolero, una cumbia o un merengue —no me llamen vieja, que aún puedo mover mi cuerpo— dice ella.

Ahora se sienta y cuenta historias mezcladas, un poco de su niñez con unos rescoldos de su juventud; un poco de su edad madura con la de la niña que fue. Y de a poco se le ayuda para que de lo profundo conecte con el presente. Así estiramos el tiempo de mamá.

### **A futuro.**

Al ver a mi madre, trabajo en mantener mi mente ocupada, creando, haciendo, moviéndome; porque es más importante ser que parecer. Porque el maquillaje no oculta la realidad, pero el trabajo muestra el avance en nuestras vidas. Estiro y estiro cada minuto, cada día, cada mes y cada año para que el surco sea menos profundo en el golpe del cuerpo y la mente. Pero no pasa nada si las canas aumentan, si las estrías se notan, si los huesos duelen porque es partes de. Y cuando me miro al espejo solo puedo encontrar ese estirón del tiempo que me acerca a ella en sus facciones, pero la esencia de lo que quiero ser lo sigo construyendo. Me alejo de las comparaciones porque no me llevan a ninguna parte más que a la imagen desdibujada de quien no soy.

Como la gran montaña en la que me estoy convirtiendo, no me preocupo por lo vieja, más bien por siempre reverdecer.





¿Quién es  
quién  
quién

**Ale Ajoy** es graduada de la Universidad de Costa Rica, obtiene Mención Honorífica en el Certamen Brunca 2020, y es poeta invitada en diversos festivales de arte. Tiene un perro de tres patas y una habilidad innata para ordeñar cabras.

**Ana NoFormal** - Ana Cristina Ceciliano Piedra. Soy apasionada de la educación no formal, de aprender, de “curiosear” e investigar, de leer y de caminar. En algunos momentos de mucha lucidez y presencia, soy también capaz de escribir y de cocinar sin recetas. Soy educadora no formal y gestora de proyectos socioeducativos desde hace poco más de cinco años y antes fui administradora de empresas por diez años.

*Quedarme sola* es una obra pintada con letras de amor para mi abuela materna, y que decido mostrar para reivindicar mi creatividad, mi derecho a escribir, a no auto-censurarme y a confiar en que mi amor por las letras es real.

**Ivannia Lasso** (1984) nació en Costa Rica. Es artista visual en pintura y arte objeto, egresada como licenciada en Arte y Comunicación Visual con la especialidad de pintura la Universidad Nacional de Costa Rica y licenciada en Educación por la Universidad San Marcos de Costa Rica. Además, es profesora de Artes Plásticas en el Ministerio de Educación Pública y el Patronato Nacional de la Infancia. Ha sido invitada a exponer en Portugal por el curador Rolando Castellón, además de exposiciones en New York, El Salvador y Costa Rica.

**Jessica Peralta Quesada**. Inició sus estudios universitarios en pintura en la Escuela de Artes Plásticas de la UCR, simultáneamente en la Escuela de Arte y Comunicación Visual de la Universidad Nacional, después tomó el camino de la Arquitectura egresándose de esta carrera. Su crianza al lado de su madre y abuela materna le han sensibilizado hacia la valorización de la mujer en la sociedad, así como la incidencia del espacio urbano en la dinámica social y, por ende, en la necesidad de que los espacios urbanos incluyan a estas dentro de su gama de rangos etarios. Efectuó en su trabajo de investigación aplicada durante su Maestría Profesional en Desarrollo Urbano y Gestión Territorial en la UCR, con el tema Urbanismo con enfoque de género, como una propuesta que incluye visibilizar que las ciudades han sido excluyentes. Peralta explora el diseño urbano como un espacio creativo, en el cual las formas, líneas y colores pueden identificarse como una abstracción de un anhelo hacia la realidad.

**Jesús Mejía** nace en 1999 en Heredia, Costa Rica. Su interés hacia las artes visuales empieza en su infancia gracias a que su madrina era una ceramista egresada de Bellas Artes de la UCR, quien poseía una gran biblioteca de libros sobre historia del arte, así que desde muy niño durante las visitas a la casa de su madrina empieza a enamorarse de este mundo, al punto de ingresar en el 2018 a la escuela de arte de la Universidad Nacional a estudiar pintura y posteriormente empezar en el mundo de la conservación y restauración de pintura de caballete.

**Juan José Alfaro**, amante del paisaje y la arquitectura. Niño de cuadernos con dibujos, joven de días inmersos en talleres de diseño. Ahora es el niño, el joven y el adulto enamorado de su familia, de las ciudades y la historia. Su trabajo transcurre entre hojas papel, vectores y colores, construyendo nuevos espacios, viajando a lugares provocadores, escondidos o perdidos.

Actualmente investiga procesos de gestión para proyectos urbanos, considera el espacio público como la principal sala expositiva y el arte como la escuela de la ciudadanía inclusiva, de la función social de la propiedad y las relaciones urbano-rurales.

**Nuria Espinoza**. Soy una mujer a la que le caracteriza la alegría, llena de energía y vitalidad. Amante de las buenas pláticas sobre la vida, amo todo lo que tiene que ver con el crecimiento interior, espiritual y la búsqueda de la mejora continua. Me gusta admirar la naturaleza, los pájaros y en especial las mariposas. Me gustan los colores naranja y verde por eso me alegran los juegos de pólvora. Mi motor siempre son mis hijos y ahora que viajan solos; un poco más yo. Mi mayor reto es dejar atrás a la vieja Nuria, saturada de programación, que busco borrar para poder alimentar a esta que ¡me está gustando mucho!



by wes & tony

<http://amazingsuperpowers.com>



**PARTICIPAN EN LA EXPOSICIÓN  
ESTIRANDO EL TIEMPO, Y ;NO ME LLAMES VIEJA!**

Ana Cristina Ceciliano Piedra (Ana NoFormal)

Ana Lucía Jiménez Hine

Alicia Coto Guzmán

Carolina Monge Castilla

Claudia Reyes/Mónica Zenizo (MX)

Diego Moreno (MX)

Helinä Hukkataival (FIN)

Ivannia Lasso

Jesús Mejía Fonseca

Juan José Alfaro

Karina María Dennis Rivas

Lorna Loriane

Luisa Valerin

Mario Palacios Kaim (MX)

Martha Wilson (USA)

Mat Kar

Michelle Hernández Barquero

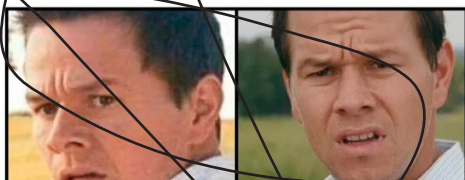
Sol Carballo / Metamorfosis Interdisciplinario

Sue Williams/No More Pink (UK)

Ursula Hockauf Gilbert

Ventiko (USA)

**CUANDO TE ESTA  
LLEGANDO EL VIEJAZO**



**¿POR QUÉ ME DUELE  
LA ESPALDA?**

**NO CREO QUE LLEGUE  
A FIN DE MES**



**AY, ME ESTOY  
QUEDANDO CIEGO**

**POR QUÉ ME ESTÁ DANDO  
SUEÑO SI SOLO SON LAS 8**



# ESTIRANDO EL TIEMPO Y ¡NO ME LLAMES VIEJA!

Centro Cultural de España en Costa Rica

