

MULHERES SÓS AOS 50 ANOS: AUTÓNOMAS, AGENTES, AFILIATIVAS E FELIZES

TRADUÇÃO DE RUTE BRITES



Suzanne Spector

Resumo: Trata-se de um estudo sobre o sentimento do bem-estar das mulheres “sós”, na faixa etária dos 50/60 quer sejam sós, divorciadas ou viúvas, contrariando a velha ideia da solteirona solitária ou da mulher separada ou viúva deprimida e acabada.

A autora entrevistou 20 mulheres “sós” nos EUA, Grã-Bretanha, Japão e da antiga União Soviética sendo a maioria da classe média, com filhos, educação média e com profissão activa. As participantes foram retiradas de programas de ACP rogeriana ou, pelo menos, com algum conhecimento dessa formação.

A autora analisa depois as suas conclusões em termos de identidade pessoal, ou seja, o relacionamento dessas mulheres consigo próprias e com os outros; em termos de “agência”, ou seja, com o seu modo do estar com acção ou a exercer poder, agindo em benefício de outrem; e em termos do “conexão”, ou seja, em termos da sua não dependência de relacionamentos passados ou presentes, pelo que as suas relações se tornam mais genuínas, íntimas ou autónomas.

A autora conclui que as mulheres “sós” desenvolvem uma identidade mais diferenciada e mais livre não sendo a perda da relação um impedimento ao auto-desenvolvimento e à auto-expressão. Estão mais conscientes do seu poder e da sua responsabilidade, o que lhe foi dado pela sua experiência de vida. São mais confiantes e autênticas sendo capazes de maior intimidade. São autónomas, independentes e auto-realizadas tendo encontrado os meios para serem eficazes no seu mundo. São, como diz a autora, uma “unidade estabelecida”.

Palavras-chave: Mulheres “sós” depois dos 50; Auto-Desenvolvimento; Autonomia; Relacionamento; Auto-Realização

Abstract: This is a study about single women between their 50's and 60's feeling-good about themselves and their lives, being either unmarried, divorced or widowed, contradicting the overshot idea of the lonely single women or the depressed and dried-up divorced or widowed one.

The author interviewed twenty single women in the United States, Great Britain, Japan and the former Soviet Union, most of them middle-class, having been married, with children, educated and professionally active. Participants were located from programs in the Rogerian Person-Centered Approach or from connections with people associated with them.

The author analyses her conclusions in terms of personal identity, which means those women's relationship with themselves and the others; in terms of “agency”, which means, their experience of being in action or exerting power, acting on behalf of another; and in terms of connection, which means, in their sense of independence of past and present relationships, being their relations more genuine, intimate and autonomous.

She concludes that the “single” women develop a more differentiated and free identity being the loss of the relationship no long a deterrent to their self-development and self-expression. They are more conscious of their personal power and responsibility given by their life experience. They get more self-confident and authentic, being able of creating more intimacy. They are autonomous, independent and self realized having found the way to be efficient in their world. They are, as the author says, a “ground unity”.

Keywords: Single women in their 50's and 60's; Self-Development; Autonomy; Relationship; Self-realization

Este estudo foi empreendido para explorar a experiência subjectiva, auto-relatada, de mulheres sem companheiro que, aos 50 anos, e pelas suas próprias definições, se sentem bem consigo próprias e com as suas vidas. Foi investigada a intersecção de três variáveis - a década entre os 50 e os 60 anos no ciclo de vida; O fenómeno de serem mulheres heterossexuais sós - divorciadas, separadas, viúvas ou que nunca casaram; e o fenómeno de se sentirem bem consigo próprias e com as suas vidas. O interesse por este fenómeno combinado nasceu da própria experiência da autora, a qual contrastava completamente com a velha imagem da mulher solteira pós-menopausa solitária, deprimida, acabada, ultrapassada.

A revisão da literatura revelou uma escassez de informação relativa a esta década, perdida entre o interesse pela crise de meia-idade e a menopausa, por um lado, e a gerontologia, por outro. Dado que os movimentos sociais dos anos 60 e 70 mudaram profundamente o contexto no qual as mulheres sós vivem hoje, os estudos passados sobre mulheres sós já não são relevantes. Estudos mais recentes tendem a focar-se em mulheres sós mais velhas ou mais novas, mulheres casadas, ou populações clínicas. Esta é o primeiro "batalhão" a entrar nos seus 50, com 20 a 30 anos do movimento de mulheres ocidentais na sua história de vida. Tendo aprendido a valorizar e a dar voz à sua própria experiência, não estão ultrapassadas. De facto, elas sentem-se melhor que nunca consigo próprias. O estudo destas mulheres sós será de muito contributo para uma inteira compreensão do desenvolvimento das mulheres, que não se limita a mulheres casadas ou populações clínicas. Com milhões de pessoas nascidas no "baby boom" a atingir os 50 nos próximos anos, é urgente a necessidade de dados sobre modelos de papéis positivos.

Foram entrevistadas vinte mulheres sós nos EUA, Grã-bretanha, Japão e antiga União Soviética (os dados são apresentados nos quadros 1-4). Das 75% que foram casadas, todas tinham crianças. A maioria foi educada e prosseguiu vidas profissionais de classe média, embora, para algumas, tenham sido precisos muitos anos para adquirir este estatuto. Embora todas fossem heterossexuais, o estudo de Sang (1991) sobre lésbicas de meia-idade revelou dados semelhantes. Esta era uma amostra proposta para iluminar o fenómeno das mulheres que se sentiam bem consigo próprias e com as suas vidas. A multiplicidade de culturas destacou as diferenças e semelhanças na experiência das mulheres. O foco não foi colocado nas culturas, mas na percepção das mulheres de si próprias e das suas experiências dentro das respectivas cultu-

This study was undertaken to explore the subjective, self-reported experience of single women in their fifties who, by their own definitions, feel good about themselves and their lives. The intersection of three variables was investigated - the decade between age fifty and sixty in the life cycle; the phenomenon of being single heterosexual women - either divorced, separated, widowed or never-married; and the phenomenon of feeling good about themselves and their lives. Interest in these combined phenomena grew out of the author's own experience which contrasted greatly with the old image of the depressed, dried-up, "over-the hill," lonely post-menopausal single woman.

Review of the literature revealed a dearth of information about this decade, lost between interest in midlife crisis and menopause on one hand and gerontology on the other. Because the social movements of the 1960s and 70s profoundly changed the context in which single women live today, past studies of single women are no longer relevant. More recent studies tend to be about older or younger single women, married women, or clinical populations. This is the first cohort to enter their fifties with twenty to thirty years of the Western women's movement in their lived history. Having learned to value and give voice to their own experience, they are not "over the hill." In fact, they feel better about themselves than ever before. The study of these single women has much to contribute to a fuller understanding of women's development that is not limited to married or clinical populations. With millions of baby boomers turning fifty in the next few years, the need for data about positive role models is urgent.

Twenty single women were interviewed in the United States, Great Britain, Japan and the former Soviet Union. The seventy-five percent who had been married all had children. The majority was educated and leading middle-class professional lives, though, for some, it had taken many years to achieve this status. Although all were heterosexual, Sang's (1991) study of lesbians at mid-life presents similar findings. This was a purposive sample to illuminate the phenomenon of women who felt good about themselves and their lives. The multiplicity of cultures highlighted the diversities and the similarities of women's experience. The focus was not on the cultures, but on the women's perception of themselves and their experiences within their cultures. While multicultural, the sample was predominantly ethnic

ras. Enquanto multicultural, a amostra era predominantemente de maioria étnica, da classe média e educada. As participantes foram retiradas de programas da Abordagem Centrada na Pessoa rogeriana ou através de ligações com pessoas associadas a essas atividades. Consequentemente, uma limitação particular foi que metade da amostra tinha alguma formação nesta abordagem, a qual promove a genuinidade, a aceitação e a compreensão empática de si e dos outros, qualidades que contribuem para a satisfação consigo próprio e com a vida. Todas as participantes foram entrevistadas pela autora durante um período que oscilou entre uma hora e meia e quatro horas. Um formato não estruturado permitiu que os significados próprios de cada participante emergissem nos seus próprios contextos (Weiss, 1981). Surgiram três principais: Identidade, Agência e Conexão.

Identidade: estas mulheres só nos seus 50, nas várias culturas, sentem-se melhor consigo próprias - mais completas, competentes, seguras, e autênticas - do que se tinham sentido alguma vez. A maior parte integrou muitos aspectos da sua personalidade e da sua história em identidades coerentes. Estas identidades são também fluidas, construídas e sustentadas numa multiplicidade de relacionamentos. As identidades derivam das conexões externas com a família, amigos, trabalho e outras actividades, bem como de conexões internas com o self, a voz interior, e o espírito. À medida que amadureciam, estas mulheres começaram a confiar mais no seu processo interno e menos nas conexões, como forma de afirmação de identidade.

Muitas descreveram uma ou mais crises ou encruzilhadas nas suas vidas e, particularmente, um ponto de viragem aos 40, do qual emergiu um sentido de self consolidado e positivo. Quando se descrevem a si mesmas, a qualidade mais citada é uma sensação de serem ou de se estarem a tornar quem elas querem ser. Alice, uma "counsellor" americana, afirmou:

"Desde que cheguei aos 50, os meus sentimentos sobre quem eu sou, o que sei fazer e de que sei fazer algumas coisas muito, muito bem, uniram-se num novo caminho para mim. Sabendo, apreciando e sentindo-me confortável com quem sou, sinto-me determinada comigo própria, de uma forma que nunca tinha sentido antes".

Hanuko, uma professora de estilismo japonesa, descreveu um ponto de viragem na sua vida acerca de quatro anos, quando tinha 48. Ela afirmou, "senti-me como uma minhoca a elevar-se do solo mas, ao contrário da minhoca, não me senti capaz de me mover livre-

majorities, middle-class, and educated. Participants were located from programs in the Rogerian person-centered approach or from connections with people associated with those activities. Consequently, a particular limitation was that half of the sample had some training in this approach which promotes genuineness, acceptance, and empathic understanding of self and others, qualities which contribute to self and life satisfaction. All participants were interviewed by the author for one and one-half to four hours. An unstructured format allowed the participants' own meanings to emerge within their own contexts (Weiss, 1981). Three major themes emerged: Identity, agency, and connection

IDENTITY: These single women in their fifties, across cultures, feel better about themselves - more whole, competent, secure, and authentic - than they ever did before. Most have integrated many aspects of their personalities and their histories into coherent identities. These identities are also fluid, sustained across and constructed within a multiplicity of relationships. Identities are derived from external connections to family, friends, work, and other activities, as well as from internal connections to self, inner voice, and spirit. As these women matured, they began to rely more on their internal process and less on connections for affirmation of identity.

Many described one or more crises or crossroads in their lives and, particularly, a turning point in their forties, from which emerged a consolidated, positive sense of self. As they describe themselves, the overriding quality is a sense of being or in the process of becoming who they want to be. Alice, an American counselor said:

Since I became fifty, my sense of who I am and what I know how to do and that I know how to do some things really, really well have come together in a whole new way for me. Knowing and appreciating and feeling comfortable about who I am, I feel settled about myself in a way that I never did before.

Haruko, a Japanese dressmaking teacher, described a turning point in her life about four years ago at age forty-eight. She said, "I felt like a worm coming up from the ground, but unlike the worm, I did not feel able to move freely. Now I am slowly able to start

mente. Agora estou, lentamente, a começar a andar por mim própria”.

Sem gerar necessariamente uma crise a meia-idade, geralmente, constitui pelo menos um período de avaliação. A exploração de questões não colocadas “Quem sou eu?” e “Quem quero ser?” conduz a um período de integração dos vários aspectos do self numa pessoa mais completa. Para muitas, este processo de actualização envolve uma integração recente de mais qualidades “masculinas” e/ou “femininas” no seu ser. Maggie, uma administradora de serviço social de 52 anos, descreve este processo:

“Eu tinha acabado de passar por um grande período de integração que foi importante. Desde que entrei na encruzilhada, há dois anos, sabendo-me capaz profissionalmente e acreditando que a vida irá trazer oportunidades criativas, tenho estado numa grande viagem interior, na qual reuni os pedaços masculinos e femininos de mim própria e os juntei. Sinto-me muito viva como mulher, e melhor comigo própria do que alguma vez me senti, e não mantenho um relacionamento com um homem há já 4 anos. Como me sinto realmente completa, actualmente posso enfrentar a perspectiva do celibato para o resto da minha vida sem sentir, “Meu Deus, é terrível!”, enquanto há algum tempo atrás isso far-me-ia sentir horrivelmente. Reconheci que o que eu costumava procurar num homem são aspectos de mim mesma.

A maturidade integrada destas mulheres inclui elementos diversos por vezes paradoxais. Maggie descreve “uma parte infantil, travessa” de si mesma, bem como “uma tristeza profunda”.

“Sempre fui uma pessoa positiva, optimista, mas também tinha uma parte negra, não negativa mas oculta. Dado que agora vejo a possibilidade da destruição total e seguro-a numa mão sem a negar, posso também ter esperança no futuro e optimismo, na outra mão. Sem negar o negativo, posso sentir muita energia feliz e uma ligeireza borbulhar em mim, e estou realmente a apreciar essa experiência, a experienciar as partes alegres, namoradeiras, de mim mesma, assim como as partes sérias. sem entrar numa depressão profunda, posso sentir-me verdadeiramente triste pelo mundo, e às vezes, por mim mesma”.

Para algumas, esta integração significou a percepção de novos aspectos de si, enquanto para outras significou o ressurgimento de qualidades da infância, da adolescência, ou anteriores ao casamento. Sandi,

walking on my own.

Without necessarily generating a crisis, midlife, generally, at least triggers a period of assessment Exploring the unasked questions “who am I?” and “who do I want to be?” leads to a period of integration of various aspects of self into a more whole person. For many, this actualization process involves a recent integration of more “masculine” and/or “feminine” qualities into their being. Maggie, a fifty-two year old English social work administrator, describes this process:

I’ve just gone through a great big period of integration that was important. Since entering the crossroads around two years ago, acknowledging myself professionally and trusting that life will bring creative opportunities, I’ve been on a big inward journey in which I’ve collected up the male and female bits of myself and brought them together I feel so alive as a woman and better with myself than I’ve ever felt and I haven’t been in an ongoing relationship with a man for four years now. Because I feel really complete, I can actually face the prospect of celibacy for the rest of my life without feeling, “God, how terrible,” whereas a while ago that would have felt dreadful. I have recognized that what I used to look for in a man to provide are aspects of myself.

The integrated maturity of these women encompasses diverse, sometimes paradoxical elements. Maggie describes “a playful, childlike part” of herself as well as “a deep sadness.”

I’ve always been a positive, optimistic person, but I’ve also come to see the dark, not as negative but as unseen. Because I can now see the possibility for total destruction and hold it in one hand without denial, I can also have hope for the future and optimism in the other hand. Without denying the negative, I can feel a lot of happy energy and lightness bubbling through me and I’m really enjoying going with that and experiencing the fun, flirtatious parts of myself as well as the intense serious parts. Without going into deep depression, I can feel really sad for the world and sometimes for myself.

For some this integration has meant realizing new aspects of themselves, while for others it has meant re-emergence of qualities from childhood, adolescence, or before their marriages. Sandi, an American the-

uma terapeuta americana, sentiu-se como “um pássaro com uma asa” quando o seu marido a deixou, embora tenha sido uma criança muito independente. Quando casou aos 18 anos, fundiu-se no “nós” do casamento. Para ela, esta década desde o divórcio, aos 48 anos, tem sido um período não só para se tornar financeiramente independente, mas para recordar, re-ligar-se e reafirmar as suas capacidades.

O sentido de identidade das mulheres aos 50 é usualmente mais multi-dimensional que as auto-imagens que tinham quando eram mais novas. Jen, uma activista inglesa, costumava julgar “estar em toda a parte e não ter uma forma apenas”, mas depois:

“Apercebi-me com espanto que todas estas diferentes facetas de mim eram reais e que, por dentro, eu era sólida, e que as pessoas lá fora, na vida, estavam a fazer tudo quanto era possível para me separar. Penso que é importante para as mulheres manterem todas as diferentes partes de si mesmas: saber que está certo mergulhar nua no lago, uma noite, mimar Os netos na noite seguinte e fazer amor apaixonadamente na noite a seguir”.

Agora, ela aprecia a “totalidade” de quem é.

A criatividade e a espiritualidade são outros aspectos do self que as mulheres só aos 50 valorizam, na sua identidade. Quando Mako, uma secretária japonesa que nunca casou, chegou ao fim dos 40, começou a pintar, para que tivesse alguma expressão de si “para deixar no mundo em vez de crianças” Ganhou três prémios como pintora amadora e afirma, “podem esperar pinturas negras de alguém que teve a minha triste infância e nunca experimentou o amor de uma mãe, mas as minhas pinturas são vistosas e felizes porque exprimem o amor de Jesus Cristo”. Enquanto que o seu espírito cristão tem estado no núcleo do seu ser desde o fim dos 20 anos, muitas outras mulheres descobriram ou reuniram-se à sua espiritualidade aos 50 anos.

Para muitas das mulheres neste estudo, a psicoterapia individual e a psicoterapia de grupo, a formação em *counselling*, e grupos de apoio e de tomada de consciência, eram importantes veículos de auto-transformação. Infelizes com quem eram ou com o modo como as coisas estavam, ou simplesmente querendo continuar a crescer, as mulheres que queriam mudar encontraram outras, profissionais ou não, para as ajudar a sarar as feridas nas suas histórias pessoais e sociais, e empreenderem na criação de vidas satisfatórias, Ealasaid, uma viúva escocesa de 36 anos, descobriu que “era realmente uma pessoa aceitável”, quando se envolveu num *workshop* de formação para *coun-*

rapist, felt like a “bird with one wing” when her husband left her, although she had been a very independent child. When she married at eighteen, she became fused in the “we” of marriage. For her, this decade since her divorce at forty-eight has been a time of not only becoming financially independent, but of remembering, reconnecting, and re-owning her capabilities.

The sense of identity of women in their fifties is usually more multi-dimensional than the self-images they had when they were younger Jen, an English activist, used to judge herself for “being all over the place and not having just one shape,” but then:

I realized with amazement that all these different facets of me were real and that I was solid inside, but the people out there in life were doing their damndest to split me up. I think it’s important for women to hold all the different parts of themselves -to know it’s all right to dive naked into the pond one night, cuddle your grandchildren the next night and make passionate love the night after that.

Now she appreciates the “fullness” of who she is.

Creativity and spirituality are other aspects of self that single women in their fifties value in their identities. When Mako, a Japanese secretary who never married, was in her late forties, she took up painting so that she would have some expression of herself “to leave in the world instead of children.” She has won three awards as an amateur painter and notes, “You might expect dark paintings from someone that had my sad childhood and never experienced the love of a mother, but my paintings are gay and happy because they express the love of Jesus Christ” While her Christian spirit has been at the core of her being since her early twenties, many other women have discovered or reconnected to their spirituality in their fifties.

For many of the women in this study, individual psychotherapy and group psychotherapy, counselling training, support and consciousness raising groups were important vehicles for self-transformation. Unhappy with who they were or how things were, or simply wanting to continue growing, women who wanted to change themselves found others, lay and professional, to help them heal the wounds in their personal and social histories and move on to creating satisfying lives. Ealasaid, a thirty-six year old Scottish widow discovered that she “really was an acceptable person” when she enrolled in a training workshop for counselors in the person-cente-

sellors na Abordagem Centrada na Pessoa. O facto de se aperceber como as outras pessoas a viam e gostavam dela “teve um efeito construtivo poderoso” na sua vida, tendo continuado a desenvolver-se pessoal e profissionalmente em *workshops* e através de ligações a outras pessoas neste campo. Esta crença secular e a prática da Abordagem Centrada na Pessoa, que começou aos 30 anos, conduziu a um desenvolvimento posterior da espiritualidade. Isto aconteceu também a outras mulheres do estudo. Ealasaid descreveu a sua vida em termos do simbolismo da deusa tripla donzela, mãe e anciã que caracteriza os estádios da vida da mulher, na espiritualidade feminista:

“Traçando as origens de mim própria como uma menina nestes últimos anos, estou muito mais apta a honrar a mãe e a unir-me à donzela. Agora dirijo-me para o mistério maravilhoso desse terceiro estágio, desejando saber o que irá trazer, e encarando-o como um todo, com Os outros dois”.

Para as feministas jungianas a menopausa é vista como uma iniciação num novo modo de criatividade. Quando as mulheres perdem a sua capacidade de gerar bebés, ganham a capacidade de criar sabedoria a partir da experiência das suas vidas (Bolen, 1994). Ao descobrir esta sabedoria após anos de vidas ocupadas, muitas mulheres, particularmente aquelas que criaram crianças, descrevem o seu prazer pela solidão, como um período para estar quieta e reflexiva, ouvir as suas vozes interiores, sentir os seus sentimentos e abrir-se à sua ligação espiritual com a vida: Kathleen, uma mulher inglesa, disfrutando da sua própria casa com o seu próprio quarto pela primeira vez na sua vida, recorda ter lido a “solidão descrita como a riqueza de espírito e o isolamento como a pobreza do espírito”.

Para estas mulheres só nos seus 50 em todas as culturas estudadas, particularmente aquelas que foram previamente casadas, o desenvolvimento da identidade envolveu um processo de individualização, de se verem a elas próprias como indivíduos, mais diferenciadas e menos fundidas no contexto relacional. Apesar das ligações continuarem a ser importantes, elas experienciam-se a si mesmas como mais separadas e completas nas suas relações e em outros aspectos das suas vidas. Sobre o facto de ter casado aos 18 anos, Sandi, a terapeuta americana, afirmou :

“Eu desisti de mim própria e fiquei logo grávida. A nova vida que crescia dentro da minha barriga decidia quando eu dormia e quando eu ia à casa de banho, e tudo o que eu fiz a partir daí. Não havia um sentimento de separação”.

red approach. Getting some sense of how other people saw her and why they liked her “had a very powerful shaping effect” on her life as she continued developing herself personally and professionally through the workshops and connections with others in this field. This secular belief in and practice of the person-centered approach which began in her thirties led to later development of spirituality. This was true for other women in the study as well, Ealasaid described her life in terms of the triple goddess symbolism of the maiden, the mother and the crone which characterize the stages of woman’s life in feminist spirituality:

By tracing my origins of myself as a little girl these last few years, I’ve been much more able to honor the mother, and connect with the maiden. Now I’m coming into the wonderful mystery of that third stage, wondering what it will hold and bringing it together as a whole with the other two.

To feminist Jungians menopause is viewed as an initiation into a new mode of creativity. when women lose the ability to create babies, they gain the ability to create wisdom from the experience of their lives (Bolen, 1994). To tap this wisdom after years of busy lives, many women, particularly those who raised children, describe their enjoyment of solitude as a time to be quiet and reflective, to listen to their inner voices, feel their feelings, and tap into their spiritual connection to all life. Kathleen, an English woman, enjoying her own house with her own room for the very first time in her life now, remembers reading “solitude described as the richness of spirit and loneliness as the poverty of spirit.”

For these single women in their fifties in all the cultures studied, particularly for those who were previously married, identity development has involved a process of individuation, of seeing themselves as individuals, more differentiated and less fused in the relational context. while connections we still important to them, they experience themselves as more separate and whole in their relationships and in other aspects of their lives. About marrying at eighteen, Sandi, the American therapist, said:

I gave up myself and got pregnant right away. The new life growing inside my tummy decided when I slept and when I went to the bathroom and everything that I did from then on. I had no sense of separateness.

Durante 30 anos definiu-se a si mesma totalmente como esposa e mãe. Quando o marido a deixou considerou seriamente tomar urna *overdose* de comprimidos. Mas agora, após urna década por sua conta, a sua auto-definição baseia-se na sua própria pessoa e não em papéis familiares. Usando uma metáfora de ténis, afirma:

“O ponto de eixo da auto-definição é como a diferença entre jogar sozinha ou a pares. Eu gostava verdadeiramente dos pares, do sentimento de companheirismo partilhado. Recordo-me de ter dito ao Bob, quando partiu, que eu podia enfrentar todas as tragédias, desde que tivesse alguém com quem as partilhar. Senti-me aterrorizada com o facto de ter de o fazer sozinha. É interessante notar que, no ténis, sempre preferi jogar sozinha, pois gostava de ser responsável por todo o court e de me mover para cima ou para baixo, mais depressa ou mais devagar, sabendo exactamente onde estava sem ter de tomar em consideração a outra pessoa”.

Várias pessoas exprimem uma consciência do que é desconhecido ou do que está por fazer de partes de Si mesmas que querem trabalhar, tendo em vista o crescimento. Algumas falam de um sentimento forte de responsabilidade. Uma delas pergunta, “se eu não estou tão amável ou em paz com o que quero estar, o que é que necessito de clarificar, em mim, o que é que esta a bloquear essa aquisição de tal forma de ser?” A responsabilidade já não é projectada no exterior, para além da inexistência de homens adequados. Muitas mulheres dizem que até mesmo a ausência de um parceiro masculino é devida ao facto de estarem a aprender a ser completas em si mesmas e não procurarem uma relação com um homem para lhes dar a totalidade. Algumas temem não conseguir manter a sua identidade diferenciada, a sua liberdade e independência se tiverem um parceiro. Escolhem permanecer sozinhas em vez de desistirem da sua liberdade. Algumas pensam num parceiro ideal com quem poderiam ter intimidade e mutualidade, mantendo, no entanto, as suas identidades autónomas.

Agência: não há nenhuma palavra na linguagem inglesa que capte a qualidade da experiência das mulheres quando agem no mundo. A palavra agência é aqui usada na sua definição como “estado de estar em acção ou exercendo poder”. O uso mais comum da palavra refere-se ao agir em benefício de outro, o que é, claramente, muito característico da vidas das mulheres. Bakan (1966) usou a palavra *agência* manifesta na “auto-protecção, auto-afirmação e auto-expansão para dife-

For thirty years she totally defined herself as a wife and mother. When her husband left she seriously considered taking an overdose of pills. But now, after a decade on her own, her self-definition is based on who she is as her own person rather in familial roles. Using a tennis metaphor, she says:

The pivotal point of self-definition is like the difference between playing singles or doubles. I really liked doubles, liked the sense of shared partnership. I remember saying to Bob when he left that I could handle all the tragedies, all that went on, as long as I had someone to share it with. I felt terrified at how to do that alone. Interestingly, in tennis I always preferred to play singles because I liked being responsible for the whole court and moving up or back, faster or slower, knowing exactly where I was without having to consider another person.

Several women express an awareness of what is unknown or undone - of pieces of themselves they want to work on, and the growth ahead. Some voice a strong sense of self-responsibility. One asks, “If I’m not as loving or at peace as I want to be, what is in me that I need to clear up; what is blocking that achievement of a way of being?” No longer is responsibility projected onto externals, other than the unavailability of suitable men. Even the absence of a male partner, several women say, is because they are learning to be complete in themselves and not looking to a relationship with a man to give them wholeness. Some fear that they would not be able to maintain their differentiated identity, freedom, and independence if they were coupled. They choose to remain single rather than giving up their freedom. Some muse about an ideal partner with whom they could have intimacy and mutuality while maintaining their autonomous identities.

AGENCY: There is no word in the English language that quite captures the quality of women’s experience of acting in the world. The word *agency* is used here in its definition as a “state of being in action or of exerting power”. The more common usage of the word pertains to acting on behalf of another which is, of course, most characteristic of women’s lives. Bakan (1966) used the word *agency*, manifested in “self-protection, self-assertion and self-expansion” to differen-

reenciar o organismo como um indivíduo da participação do organismo como parte de um contexto maior”. Algures entre a definição de Bakan e o uso comum da acção em benefício do outro, é necessária uma definição de agência, que continue e derive da raiz latina *agere*, para fazer, e incluir a acção em benefício tanto do próprio como do outro. Esta agenda é afiliativa - não tão ligada que negligencie o self, no entanto não tão autónoma que negligencie os outros.

A imagem do desenvolvimento típico das mulheres focado no cuidado e no poder dos outros tem sido completamente alargado pelas psicólogas feministas (Chodorow, 1978; Miller, 1976/86; Jordan et al., 1991; Gilligan, 1982), todas as mulheres no estudo que tinham casado descreveram as suas anteriores vidas nestes termos - agir em benefício dos outros e responder as circunstâncias e necessidades dos outros. Em troca do cuidado do seu marido e filhos, a mulher ocidental esperava ser financeiramente sustentada e sentir-se completa como parte de um casal. Como donas de casa, muitas tinham ilusões em relação aos papéis dos seus maridos quando, na realidade, eram elas e não o marido a pessoa mais competente da família. As mulheres da antiga União Soviética também preenchem o papel de mães e esposas “cuidadoras” e tinham carreiras. Como consequência da sua independência financeira e das suas identidades no trabalho fora das suas famílias, era mais fácil para algumas destas mulheres deixar os seus casamentos do que para as mulheres ocidentais e japonesas.

Muita da agência destas mulheres é, mais do que iniciativa, reactiva. Apenas algumas mulheres falaram em ter conscientemente planeado, tomado decisões e agido com vista a objectivos a longo prazo. Para todas as outras, não importando quão criativamente reagiam às circunstâncias e quão bem faziam o que precisava de ser feito, foram necessários muitos anos para se tornarem conscientes da sua própria competência e do seu “direito” de agir em benefício próprio. Criadas segundo a “ética do cuidado” pelos outros (Gilligan, 1982), agir para si próprias poderá primeiro ter parecido imoral, ou pelo menos não natural. A frase “pássaro com uma asa”, que definia a identidade de Sandi quando o marido partiu, definia também o seu sentimento em relação à agenda. Ela não se sentia capaz de sobreviver por si mesma. Agora, ela verifica, com espanto, que fez realmente um grande trabalho e que o marido nunca esteve presente em nenhuma das crises familiares. Ela teve de reescrever a sua própria história a fim de reconhecer a competência que não havia reconhecido durante 30 anos de casamento.

Ser ou tornar-se só é uma catálise que promove a

tiate the organism as an individual from the *communion* of the organism as a part of a larger context. Somewhere between Bakan’s self-centered definition and the common usage of acting on behalf of another, a definition of agency is needed that continues to derive from the Latin root *agere*, to do, and encompasses acting on behalf of both self and other. This agency is affiliative - not so connected as to disregard self, yet not so autonomous as to disregard others.

The picture of typical women’s development focused on the care and empowerment of others has been exquisitely drawn by feminist psychologists (Chodorow, 1978; Miller, 1976/86; Jordan et al., 1991; Gilligan, 1982). All of the women in the study who had married describe their earlier lives in these terms - acting on behalf of others and responding to circumstances and others’ needs. In return for nurturing and empowering their husbands and children, the Western women expected to be supported financially and to feel complete as part of a couple. As homemakers, several carried illusions about their husbands’ roles, when, in fact, they, not their husbands were the competent ones in the family. The women of the former Soviet Union also fulfilled the nurturing role and they had careers. As a consequence of their financial independence and their identities at work outside their families, it was easier for some of these women to leave their marriages than it was for Western and Japanese women.

Much of these women’s agency is responsive rather than initiative. Only a few women spoke of consciously planning, making decisions, and acting to further long-term goals. For all the rest, no matter how creatively they responded to circumstances and how well they did whatever needed to be done, it took many years to become conscious of their own competence and of their “right” to act on their own behalf. Raised on the ‘ethic of care’ for others (Gilligan, 1982), to act for themselves may have first seemed immoral, or at least unnatural. The phrase “bird with one wing” which defined Sandi’s identity when her husband left also defined her feeling about agency. She did not feel capable of surviving on her own. Now she realizes with amazement that she really did a great deal and he was never there in any of the family crises. She has had to rewrite her own story to acknowledge the competence she did not acknowledge during thirty years of marriage.

Being or becoming single was a catalyst that pro-

agência para as mulheres, à medida que elas enfrentam a tomada de responsabilidade por si próprias e, muitas vezes, pelas suas crianças e/ou pais. Contudo, usualmente, a agência desenvolve-se como um processo evolutivo que acelera à medida que se torna consciente. Joanna recorda uma experiência poderosa quando ainda era casada:

“Eu queria conhecer os E.U.A. e não ser como os meus pais, com sonhos não realizados. Então meti os meus filhos no carro, comprei um mapa e parti rumo ao oeste numa viagem por todo o país, sem o meu marido. Esse foi um ponto de viragem na minha vida. Tinha 39 anos. Nas primeiras três horas na estrada, senti uma liberdade absoluta enorme. Senti-me muito orgulhosa. Tomei todas as decisões. Não que eu não tenha tomado decisões antes, só não me tinha apercebido delas”.

Dado que o trabalho doméstico não é valorizado, o trabalho remunerado fora de casa proporciona, a muitas mulheres, um caminho para a agência. Quase todas as mulheres deste estudo trabalham a tempo inteiro, e trabalharam durante toda a sua vida adulta, ou pelo menos desde que se divorciaram. Retiram uma enorme satisfação dos seus empregos. Algumas são apaixonadas pelo seu trabalho, e a maior parte da sua vida social ocorre à volta do trabalho e dos colegas. Algumas mantêm o mesmo emprego há muitos anos e outras são *free-lancers* ou mudam de emprego periodicamente, e esperam continuar a fazê-lo. O trabalho fornece não só recompensas externas, mas também a satisfação de exprimir um self social através da participação na cultura alargada, para além da família (Lee, 1987/1959). A maioria não escolheu conscientemente o seu trabalho como um emprego ou carreira, inicialmente. Várias começaram como voluntárias, não estando ainda sequer conscientes da sua necessidade de auto-expressão. O seu trabalho é visto tanto como uma expressão integral do self, como uma forma de ajudar os outros. Quase todas são empregadas na facilitação e “alimentação” do desenvolvimento dos outros. Muitas são relutantes em etiquetar isto como “carreira”. Alice afirmou:

“Senti-me verdadeiramente abençoada pois a minha forma de ser terapeuta e formadora de terapeutas combina com a minha intenção de ser amorosa, na vida. Não tenho de mudar o meu ser no trabalho ou fora dele. Quando ensinava na universidade, não me tornava uma professora quando entrava na sala de aula, era tudo que eu era.

Notavelmente ausente nas narrativas destas mulheres está qualquer sentimento de conflito entre a

moted agency for women as they faced taking responsibility for themselves and often their children and/or parents. However, agency usually develops as an evolutionary process that accelerates as it becomes conscious. Joanne recalls a powerful experience when she was still married:

I wanted to see the United States and not be like my parents with unfulfilled dreams. So I packed my four children into the station wagon, went to AAA for a map, and headed west on a cross country trip without my husband. That was a turning point in my life. I was thirty-nine. Within the first three hours on the road, I felt this absolutely enormous freedom. I felt so proud. I made every decision. Not that I hadn't made the decisions before, I just hadn't realized it.

Since domestic work is not valued, work outside of the home for pay provides a path to agency for most women. Almost all of the women in this study work full time and have worked their entire adult lives or at least since they got divorced. They receive a great deal of satisfaction from their jobs. A few are passionate about their work and a major part of their social lives revolves around work and people from work. Some have been in the same job for many years and others frequently or change jobs periodically and expect to keep doing that. Work furnishes not only external rewards, but also the satisfaction of expressing a social self through participation in the larger culture beyond the family (Lee, 1987/1959). Most did not consciously choose their work as a job or career initially. Several started out as volunteers and were not even conscious of their need for self-expression. Their work is viewed as both an integral expression of self and a way of helping others. Almost all are employed in facilitating and nurturing the development of others. A few are reluctant to label this “career.” Alice said:

I feel really blessed that my way of being a therapist and a trainer of therapists matches my intention in life of being loving. I don't have to shift my being at all from work to not work. When I was teaching in the college, I didn't become a teacher when I walked into the classroom, it was all who I am.

Strikingly absent in these women's narratives is any sense of conflict between their personal inte-

sua integridade pessoal e as suas formas de ser no mundo. Se em pontos anteriores das suas vidas sentiram um conflito em relação ao facto de agir em benefício próprio em vez de apenas apoiarem e facilitarem o crescimento dos outros, por volta dos 50 anos esse conflito foi resolvido e sentem-se confortáveis e capazes de fazer escolhas para elas próprias, mantendo, no entanto ligações com os outros.

No contexto do movimento das mulheres, a agência em proveito próprio tornou-se tanto um direito como uma responsabilidade. Várias mulheres eram muito competentes nos seus empregos quando tinham 20 anos, mas não deram atenção à sua competência ou satisfação porque estavam “a caminho do casamento”. Mesmo aquelas que não casaram, esperavam fazê-lo. A história de Maggie ilustra este fenómeno e a evolução da agência. Antes dela casar, aos 30 anos, tinha um emprego a tempo inteiro como assistente social e um emprego em *part-time* três noites por semana como *counsellor* numa universidade. Não só não se via como uma pessoa profissional, como também tinha noção de que se fosse uma mulher profissional teria que reprimir a sexualidade. Para este grupo eram raros os papéis modelos de mulheres de família com carreira. Os modelos de mulheres profissionais que existiam eram de mulheres que tinham sacrificado tudo pelas suas carreiras. Quando o “momento de decisão” chegou, após ter casado, Maggie apercebeu-se de que não estava disposta a sacrificar a sua carreira. Manteve o emprego em *part-time* na universidade durante o casamento, e sentia-se muito afortunada por conseguir ter tanto uma carreira como uma família.

Depois do divórcio, Maggie deixou o trabalho de *Counselling* e arranjou um emprego de desenvolvimento e formação, nos serviços sociais. Nunca tinha imaginado tornar-se directora de um serviço, mas agora é a directora dos serviços de saúde mental, numa área de 400 m². Ela descreve o seu estilo de trabalho:

“Algumas pessoas pensaram que eu não era suficientemente forte para aguentar o emprego porque sou mais transparente que a maior parte das pessoas. Não me escondo por detrás de uma posição nem disfarço os meus erros. Trabalho de uma forma muito mais orgânica que os homens em posições semelhantes, que preferem uma grande estrutura, um ritmo certo, em vez de irem trabalhando ao “sabor da corrente”. Sou suficientemente rigorosa no que respeita aos *standards* de serviço e à qualidade do trabalho, e sou realista acerca do que pode ser conseguido, sem ilusões a respeito da instituição. Mas também acredito no encorajamento das pessoas, e que o melhor pode acontecer.

grity and their ways of being in the world. If, at earlier points in their lives, they felt conflict about acting on behalf of self instead of only supporting and facilitating the growth of others, by their fifties this conflict has been resolved and they feel comfortable with and capable of with making choices for themselves; while maintaining connections with others.

In the context of the women's movement, agency for self became both their fight and their responsibility. Several women were very competent in their jobs in their twenties, but did not pay attention to their competence or their satisfaction because they were “on the way to the wedding.” Even those who did not marry, expected that they would. Maggie's story illustrates this phenomenon and the evolution of agency. Before she married at thirty she had a full-time job as a social worker and a part-time job three evenings a week as a counselor at a university. Not only didn't she see herself as a professional person, she had the notion that if you were a professional woman, you had to repress your sexuality. Role models of career women with families were rare for this cohort. The models of professional women that existed were of women who sacrificed everything for their careers. When “the crunch came” for Maggie after she married, she realized she was not ready to sacrifice her career either. She kept the part-time counseling job at the university throughout her marriage and feels very fortunate that she was able to have both career and family.

After her divorce, Maggie moved from the counseling service and took a development and training job in social services. She never imagined herself becoming a manager of a service but now she is the manager of the mental health services for a four hundred square mile &ea. She describes her work style:

Some people thought I would not be strong enough to cope with the job because I'm more transparent than most people. I don't hide behind a role or cover up my mistakes. I tend to work in a much more organic way than men in similar positions who prefer a lot of structure and getting it right, rather than working with the flow. I'm rigorous enough in looking at standards of service and quality of work and I'm realistic about what can be achieved and without illusions about the institution. But, I also believe in encouraging people and that the best can happen. Because I'm not cynical like many in the social service culture, and employ staff who are

Como não sou cínica, como muitos dentro do serviço social, emprego pessoas que são criativas e com atributos semelhantes, criamos uma cultura positiva e tornamos as coisas possíveis. Recebo *feedback* positivo do meu chefe e tenho credibilidade junto dos colegas, que me vêem como um ser humano e apreciam o facto de eu ser apoiante e de reconhecer o *stress* a que estão submetidos”.

Este é um estilo de direcção muito feminino, que ela desenvolveu.

Neste ponto das suas vidas, a autoridade pessoal com que estas mulheres agem no mundo tem as suas raízes no conhecimento e sabedoria que ganharam através da sua experiência de vida acumulada. Como muitas mulheres, Maggie começou agora a falar em público, o que nunca tinha feito antes. Nem sempre tem que preparar um discurso. Às vezes fala espontaneamente, em publico, sobre o seu trabalho ou assuntos de saúde mental, porque confia no que sabe.

Enquanto a maior parte das mulheres se exprime em resposta às circunstâncias e necessidades, e algumas, como Maggie, desenvolvem um estilo feminino de directoria, outras seguem um caminho mais tradicional, masculino, face à agência. Naoko está ciente dos seus objectivos e dá os passos necessários para os alcançar. Depois da faculdade, ganhou muito dinheiro trabalhando em *part-time* como intérprete, em Tóquio, onde esteve exposta aos valores americanos. Veio de uma família abastada, e era muito esquisita com os homens com quem saía, pois tinha a imagem da sua mãe com um casamento infeliz. Quando tinha 28 anos a mãe morreu e ela assumiu-se como a filha obediente de um pai “feudal”. após 5 anos, decidiu viver a sua vida como uma executiva não casada, em vez de assumir os papéis femininos tradicionais japoneses, de filha ou esposa. Avaliando a sua carreira quando regressou ao Japão, com um MBA americano, afirmou:

“Decidi proteger-me de ser julgada “ultrapassada”, desenvolvendo uma estratégia para aumentar o meu valor. Aceitei este emprego de vendedora para que tivesse uma imagem única de mim própria, de uma pessoa de marketing que entende de vendas. As imagens culturais populares actuais da mulher de carreira, mesmo nos filmes americanos, não condizem com as realidades do trabalho árduo envolvido e no trabalho árduo extra para superar a resistência masculina”.

Muitas vezes as mulheres têm de vencer obstáculos incríveis para realizar os seus sonhos. Haruko conta a história da determinação mental em se tornar o tipo

active and have similar attitudes, we create a positive culture and make things possible. I receive positive feedback from my boss and have credibility with colleagues who recognize me as a human being and appreciate how supportive I am and how I recognize the stresses people are under.

This is a very female style of management that she has evolved.

At this point in their lives, the personal authority with which these women act in the world is grounded in the knowledge and wisdom they have gained from their accumulated life experience. Like many of the women, Maggie has now begun to speak out which she never did before. She does not always have to prepare a speech. Sometimes she will stand up spontaneously and speak publicly about her work or mental health issues because she is confident about what she knows.

While most women express themselves to response to circumstances and needs and some, like Maggie, develop a female style of management, some follow a more traditional masculine path to agency. Naoko is clear about her goals and takes the necessary steps to achieve them. After college, she earned a very good income working part-time as an interpreter in Tokyo where she was exposed to American values. She came from a wealthy family and was particular about the men she dated because she saw her mother as unhappily married. When she was twenty-eight, her mother died and she took over as the dutiful daughter to a “feudalistic” father. After five years, she decided to make a life for herself as an unmarried corporate executive instead of fulfilling traditional Japanese women’s roles as either daughter or wife. Assessing her career after she returned to Japan with an American M.B.A., she said:

I decided to protect myself from being judged ‘over the hill’ by developing a strategy to improve my marketability. I requested this job in sales so that I would have a unique position for myself as a marketing person who knows sales. The current popular cultural images of the career woman, even in American movies, do not convey the realities of the hard work involved and the extra hard work to overcome male resistance.

Often women have to overcome incredible obstacles to realize their dreams. Haruko tells a story of single-minded purposefulness to become the kind of

de professora centrada no aluno que sonhara ser, quando estudava no liceu, numa pequena aldeia na montanha, no Japão. Conseguindo ultrapassar a resistência familiar intensa perante o facto dela assumir qualquer papel que não o de esposa obediente, convenceu os pais a deixarem-na ir para a escola de estilismo, que estava ainda incluída nas artes femininas. Aos 28 anos mudou-se para Tóquio para se tornar professora de estilismo. Por si própria, aprendeu a lidar com a vida urbana e alcançou o seu diploma universitário aos 45 anos, e a licença para ensinar dois anos mais tarde.

A agência não se exprime somente no trabalho, mas nas escolhas do estilo de vida e nas prioridades. Kathleen, uma mulher inglesa da classe trabalhadora que iniciou a faculdade e se formou depois dos filhos serem adultos, não se sente seduzida pela sua carreira de sucesso, e pergunta-se a si mesma quando irá fazer todas as coisas que quer fazer. Decidiu mudar de um emprego a tempo inteiro para um emprego em part-time, para poder desenvolver mais actividades artísticas criativas. Para isso, irá “comer sanduíches de compota” para que tenha o suficiente para a hipoteca e para o essencial. Afirma:

“Sinto que neste momento o tempo é mais importante para mim que o dinheiro. Apesar da minha decisão ir afectar a minha pensão, tenho cada vez mais a certeza de que só preciso de viver no presente; que tudo o que tenho é o agora. Quero explorar, por mim própria, algumas coisas para que nunca tive tempo”.

Dado que este estudo se destinava a explorar o fenómeno das mulheres que se sentiam bem com as suas vidas, foi direccionado para mulheres com vidas melhores, excluindo as mais vitimadas por circunstâncias sociais, económicas, emocionais ou físicas. Somente uma mulher no estudo mencionou dificuldades na menopausa, apoiando as descobertas médicas de Greenwood (1984) segundo as quais as mulheres que tinham empregos interessantes, rendimentos estáveis e um sentido de objectivo, geralmente, relatavam menos problemas relacionados com a menopausa que as mulheres que a viam como uma crise. Contrariamente à medicalização da menopausa e à recente popularização de uma crise de menopausa por autoras feministas (Sheehy, 1992; Green, 1992), estas mulheres só estavam, na sua maior parte, activamente, implicadas nas suas vidas, sentindo-se bem física e emocionalmente, sem tomarem substitutos hormonais.

Enquanto a agência é geralmente associada ao controlo sobre a vida de alguém, estas mulheres falavam também do paradoxo de não terem controlo ou de

student-centered teacher she first dreamed of being when she was in junior high school in a tiny mountain village in Japan. Overcoming intense familial resistance to preparing for any role other than dutiful wife, she convinced her parents to allow her to go to dressmaking school which was still within the womanly arts. At age twenty-eight she moved to Tokyo to become a dressmaking teacher. On her own, she learned to cope with urban life and, one course at a time, earned her college degree at age forty-five and her teaching license two years later.

Agency is expressed not only in work, but in lifestyle choices and priorities. Kathleen, a working class English woman who started college and then graduate schools after her children were grown, is not being seduced by her career success and is asking herself when she is going to do all the things she wants to do. She has decided to shift from full-time to part-time employment so that she can do more creative arts activities. To do that, she will “eat jam sandwiches” so that she will have enough for the mortgage and the essentials. She says:

I feel that time is more important to me than money now. Although my decision will effect my pension, I’m clear that more and more I just need to live in the present; that all I’ve got is now. I want to explore for myself some things I’ve never had time for.

Since this study was designed to explore the phenomenon of women who felt good about their lives, it was biased toward zestful women while excluding those more victimized by social, economic, emotional or physical circumstances. Only one woman in the study mentioned menopausal difficulty, supporting Greenwood’s (1984) medical findings that women who had interesting jobs, steady incomes and a sense of purpose usually report fewer problems with menopause than women who view it as a crisis. Contrary to the medicalization of menopause and recent popularization of a menopause crisis by feminist authors (Sheehy, 1992; Greer, 1992), these single women were, for the most part, actively engaged in their lives and feeling good physically and emotionally without taking hormone replacements.

While agency is usually associated with control over one’s life, these women also speak of the paradox of not having control or of choosing not to try

escolherem não ter uma vida controlada. Talvez para todas as mulheres que foram casadas e tiveram filhos, este conhecimento de falta de controlo venha parcialmente do facto da maior parte das suas vidas ter estado ligada ao ciclo de vida familiar. No entanto, no contexto da falta de controlo sobre os acontecimentos externos, as mulheres falavam de liberdade, auto-direcção e responsabilidade. O sentido de agência parece girar em torno da escolha. Mesmo aquelas que não têm o trabalho como uma fonte profunda de satisfação e sentido de objectivo experienciam contudo a agência na sua capacidade de se exprimirem e fazerem escolhas. Para a maior parte delas a agência significa que, enquanto a vida apresenta a circunstância, o que fazem com ela, o significado que tiram e a forma como agem sobre ela cabe-lhes a si. Reflectindo sobre a prática espiritual que apoiou durante a perda do seu negócio e subsequente cirurgia a um tumor cerebral, uma mulher americana afirmou:

“Agora sinto a minha sabedoria ao saber que tudo é importante e que nada é importante, e tento manter essa posição. Quando o faço, a minha vida é realmente alegre. Faço agora a escolha consciente de ver a minha vida nesta perspectiva espiritual, como a vida que escolhi, em vez de contar a minha história de uma posição de vítima “coitada de mim, porquê eu ?” que traz muita simpatia”.

Em retrospectiva, uma das experiências mais poderosas em muitas das vidas destas mulheres foi a decisão e a acção de sair dos seus casamentos, não importando quão doloroso foi na altura. Para as mulheres cujos maridos as deixaram, o divórcio foi ainda mais problemático que para aquelas que tomaram a decisão de sair de uma situação que não estava a funcionar. Para as mulheres que nunca casaram, havia um sentimento claro de poder nas vidas que criaram para elas próprias. Para todas as mulheres, a agência significa poder - poder para escolher e agir em benefício próprio, bem como cuidar dos outros. Há uma relação sinérgica entre a sua confiança interior e a sua potência no mundo. Agora vivem mais inteiramente no presente, ouvindo as suas vozes interiores como o guia para o que querem fazer, confiando que o futuro virá por si mesmo. A sua agência geralmente, não é expressa em oposição aos outros, ou sem cuidado e responsabilidade para com os outros. A sua autonomia é afiliativa.

Conexão: este estudo explora também se a importância da conexão no desenvolvimento das mulheres continua a manter-se na sexta década da vida das

to control life. Perhaps, for all of the women who were married and had children, this knowledge of lack of control comes partly from the fact that so much of their earlier lives was tied into the family life cycle. Yet, within the context of lack of control of external events, the women spoke of freedom and self-direction and self-responsibility. The sense of agency seems to revolve around choice. Even those who do not have work as a deep source of satisfaction and sense of purpose, nevertheless, experience agency in their ability to express themselves and to make choices. For most of them agency means that, while life presents the circumstance, what they do with it, what meaning they make of it, and how they act on it is up to them. Reflecting on the spiritual practice that supported her through the loss of her business and subsequent brain tumor surgery, an American woman said:

Now I feel my wisdom in knowing that everything is important and that nothing is important and I try to maintain that position. When I do, my life is really fun. I make a conscious choice now to view my life from this spiritual perspective, as a life that I chose, instead of telling my story from a “poor me, why me?” victim place that gets a lot of sympathy.

In retrospect, one of the most empowering experiences in many of these women’s lives was the decision and action to get out of their marriages, no matter how painful leaving was at the time. For women whose husbands left them, the divorce was even more problematic than for women who ultimately took action to get out of a situation that was not working for them. For women who never married, there was a clear sense of empowerment from the lives they have created for themselves. For all of the women, agency means power - power to choose and to act on their own behalf as well as to nurture and empower others. There is a synergistic relationship between their inner confidence and their potency in the world. Now they are living more fully in the present, listening to their inner voices as the guide for what they want to do, and trusting that the future will take care of itself. Their agency is not usually expressed in opposition to others or without care and responsibility for others. Their autonomy is affiliative.

CONNECTION: This study explores whether the importance of connection in women’s development continues to hold in the sixth decade of single

mulheres sós. Cuidar dos outros é uma pane intrínseca de quem são estas mulheres enquanto seres humanos. Elas investiram muito de si mesmas em relações e destas derivou muito do seu sentido de ser e de pertença. Agora, nos seus 50, muitas são menos directamente responsáveis pelo desenvolvimento dos outros do que eram no passado, particularmente aquelas que foram casadas e criaram filhos. Ao longo do processo de autonomia, eram particularmente dependentes das suas relações com amigos, amantes, terapistas, bem como de outras fontes de apoio emocional e valorização, tais como grupos de desenvolvimento e formação. Tendo adquirido um sentimento de identidade derivado dos seus relacionamentos significativos no passado, e também de outras experiências de vida, a maior parte dessas mulheres sentem-se agora seguras sobre quem são. Isto não significa que as ligações já não sejam importantes. Pelo contrário, dado que são mais diferenciadas, mais autênticas e empáticas consigo próprias, podem também trazer estas qualidades para os seus relacionamentos. Conhecendo-se a si mesmas de uma forma mais completa, tem mais de si próprias para dar nas relações com os outros. Dando mais, recebem mais nos relacionamentos, que são mútuos e recíprocos. Consequentemente, podem experienciar mais intimidade nos relacionamentos do que quando eram mais novas. Resumindo, as suas relações, actualmente, podem ser caracterizadas por uma menor intensidade, dependência ou unilateralidade, e por uma maior genuinidade, mutualidade e intimidade. Refutando a teoria de Gutmann (1987; 1992) do desenvolvimento contra-sexual, em que os homens se tornam mais íntimos e as mulheres mais autónomas à medida que envelhecem, estas mulheres estão a desenvolver as suas capacidades tanto de intimidade como de autonomia.

A ligação continua às famílias de origem é importante para algumas mulheres, enquanto outras se sentem mais perto e tem mais em comum com amigos do que com os irmãos e outros parentes. O único padrão claro que foi possível discernir quer intra quer interculturais foi que as mulheres que nunca casaram não queriam vidas como as das suas mães. Entre culturas, aquelas cujos pais ainda estavam vivos sentem um crescente sentido de responsabilidade em relação a eles como outras sentiram em relação ao progenitor viúvo, através das suas vidas.

Aquelas que são mães continuam a sentir-se preocupadas com os seus filhos, quer os seus relacionamentos se mantenham parentais ou se tenham tornado, agora, mais mútuos. Talvez porque elas são sós e aprenderam a tomar a responsabilidade pelas suas vidas, pode

women's lives. Caring about others is an intrinsic part of who these women are as human beings. They invested much of themselves in relationships and from connections they have derived much of their sense of being and belonging. Now, in their fifties, many are less directly responsible for the development of others than they were in the past, particularly those who had been married and had raised children. As they went through the process of becoming more autonomous, they were particularly dependent on their connections with friends, lovers, therapists, as well as other sources of emotional support and validation such as growth and training groups. Having derived a sense of identity from significant relationships in the past and other life experiences as well, most of these women feel secure now about who they are. That is not to say that connections are no longer important to them. On the contrary, because they are more differentiated and more authentic and empathic with themselves, they are also able to bring these qualities into their relationships. Knowing themselves more fully, they have more of themselves to give in their connections with others. Giving more, they receive more in relationships that are mutual and reciprocal. Consequently, they may experience more intimacy in their relationships than when they were younger. In short, their relationships today may be characterized by less intensity, dependency, or unilaterality, and by more genuineness, mutuality, and intimacy. Refuting Gutmann's (1987) (1992) theory of contra sexual development with men becoming more intimate and women more autonomous as they age, these women are developing their capacities for both intimacy and autonomy.

Continued connection to their families of origin is important to some women, while others feel closer and have more in common with friends than with siblings and other relatives. The only clear pattern that was discernible within or between cultures was that women who never married did not want lives like their mothers. Across cultures, those whose parents are still alive feel an increased sense of responsibility for them, as others felt for widowed parents throughout their lives.

Those who are mothers continue to feel concern for their children, whether their relationships remain parental or have become more mutual now. Perhaps because they are single and have learned to take responsibility for their own lives, it may be easier for them to accept

ser mais fácil aceitar a independência dos seus filhos, a sua auto-direcção a sua necessidade de arriscar e uma afirma, “penso que as nossas relações são tão boas porque eu não vivo a minha vida através delas. Eu vivo a minha própria vida e encorajo-as a viver as delas”. Embora possam estar muito afastadas dos seus filhos, geograficamente, estas ligações permanecem muito importantes. Uma resume esta significação:

“Às vezes penso que a minha ligação à minha família é uma ilusão e que estou realmente por minha conta, ou devia estar. Mas depois penso em como me sentiria se não tivesse o meu filho e a minha filha, e percebo que me sentiria reduzida, que não seria a mesma pessoa”.

Muitas das mulheres que nunca casaram falam também de ligações profundas aos sobrinhos.

Os amigos, particularmente as amigas mulheres, são crucialmente importantes para muitas das mulheres sós. Os amigos providenciam aceitação, companheirismo, apoio, partilha, mutualidade, afirmação e intimidade. Estas qualidades são frequentemente experienciadas em graus variados numa rede de amizades, em vez de serem dadas e recebidas numa única relação principal. As amizades não têm que ter, ao contrário dos relacionamentos familiares, um contacto regular para que tenham um significado profundo para os participantes. Muitas mulheres sentem-se ligadas a amigos que estão geograficamente distantes. Estes incluem velhos amigos, bem como ligações mais recentes com aqueles com quem partilharam experiências íntimas em grupos de formação e viagens. Uma vez estabelecida a intimidade, geralmente mantém-se, renovada em cada contacto, como se não tivesse havido separação. Algumas mulheres sós sentem que dão e recebem mais agora que quando estavam comprometidas e restringidas a uma relação principal.

Com mais auto-compreensão e abertura aos seus sentimentos interiores, já não precisam dos outros da mesma maneira, para as ajudar a processar e compreender a sua experiência. Particularmente aquelas que criaram famílias, podem agora virar para si próprias alguma da energia e atenção que anteriormente dirigiam ao cuidado dos outros. Aprendendo a tomar conta de si, tornaram-se menos envolvidas nos relacionamentos. Apesar do processamento dos sentimentos e da experiência ser uma actividade valorizada para muitas mulheres, nas várias culturas, conforme ficam mais velhas e mais confiantes nas suas percepções de si e dos outros, podem escolher fazê-lo mais como uma actividade solitária. Várias mencionam o desafio de equilibrar o trabalho e as amizades com a sua necessi-

their children’s independence and self-direction and their need to take risks and make their own mistakes. Speaking of her daughters, one says, “I think our relationships are so good because I don’t live my life through them. I live my own life and encourage them in living theirs.” Although they may be very separate from their children geographically, these connections remain very important. One sums up the significance:

Sometimes I think that my connection to my family is an illusion and that I’m really on my own or ought to be. But when I think about how I would feel if I didn’t have my son and daughter, I realize that I would feel diminished, that I wouldn’t be the same person.

Most of the never-married women also spoke of deep connections to nieces or nephews. Friends, particularly women friends, are crucially important to most single women.

Friends provide acceptance, companionship, support, sharing, mutuality, affirmation, and intimacy. These qualities are often experienced in varying degrees through a network of friendships, rather than being contributed and received in one primary relationship. As is the ease with familial relationships, friendships do not have to involve regular contact for them to have deep meaning to the participants. Many women feel connected to friends who are geographically distant. These include old friends as well as more recent connections with those with whom they have shared intimate experiences in training groups and travels. Once intimacy has been established, it generally remains, renewed with each contact as if there were no separation. Some single women feel that they give and receive more now than when they were committed to and restricted by a primary relationship.

With more self-understanding and openness to their inner feelings, they no longer need others to the same degree to help them process and understand their experience. Particularly those who raised families may now be turning on themselves some of the energy and attention they formerly directed to the care of others. In learning to take care of themselves, they have become less embedded in relationships. Although processing feelings and experience is a valued activity for many women across cultures, as women get older and more confident in their perceptions of themselves and others, they may choose to do this more as a solitary activity. Several mention the challenge of balancing work and friendships with their deep need for time of their own

dade profunda de tempo para si próprias. Maggie descreve a alteração:

“Costumava ser muito dependente dos amigos. Quando tinha um problema, tinha de contactar um amigo e contar-lhe tudo. O processo de amizade para mim e para os meus amigos baseava-se na necessidade de relacionar as nossas ansiedades e problemas. Estas amizades sobreviveram e moveram-se para diferentes níveis, à medida que nos tornámos muito mais completos e aptos para lidar com algumas coisas sozinhos”.

A abertura e honestidade nas suas amizades próximas são notáveis. Ao descrever uma amizade de 30 anos, Sharon afirmou:

“De alguma forma, ela é como uma “parceira de vida”. Planeio e vivo a minha própria vida - não à volta dela, mas estamos lá uma para a outra. Esta relação afirma-me e apoia-me tal como sou. Posso partilhar o mais profundo de mim e as inseguranças mais profundas e mesmo assim ser aceite por ela. De facto, cada uma ajuda a outra a fazer isso. Temos cuidado uma da outra durante as crises de vida físicas e emocionais, e partilhámos muitas experiências de crescimento pessoal e espiritual ao longo dos anos. Não sentimos atracção física ou sexual uma pela outra, e não escolhemos viver juntas, mas tratamos com carinho a nossa relação”.

Às vezes as mulheres conhecem-se em múltiplos papéis, em adição à sua amizade. Muitas mencionaram amigas íntimas que são também suas supervisoras profissionais, e com quem também trabalharam de perto como pares, além de partilharem actividades familiares.

Apesar das mulheres só se poderem sentir totais sem um parceiro masculino, contudo, valorizam a energia masculina nas suas vidas. Sandi explicou:

“A energia masculina é como o meu braço esquerdo, não a minha energia predominante, mas necessária para equilibrar tudo o que faço. Sou muito “mão direita”, não ambidextra, por isso preciso da contrapartida masculina, enquanto outras gostam de seguir o seu próprio fardo, que às vezes se torna um pouco pesado. Desejariam que alguém tivesse algumas respostas, e os homens frequentemente assumem essa posição. Elas realmente sabem e dizem que o sabem. Nós, mulheres, deixamos as coisas muito mais ambíguas que eles. Os homens tendem a pôr tudo a preto no branco e isso, às vezes, é verdadeiramente repouante”.

A maior parte das mulheres só tem alguns ho-

now. Maggie describes the shift:

I used to be very dependent on friends. When I had a problem, I had to get in touch with a friend and talk it all out. The friendship process for me and my friends was based on the need to relate our anxieties and problems. Those friendships have survived and moved to different levels as we've become much more complete and able to handle some of the things alone.

The openness and honesty in their closest friendships is remarkable. Describing a thirty year friendship, Sharon said:

in some ways, she's like a “life partner.” I plan and live my own life - not around her, but we're there for each other. This relationship affirms and support me just as I am. I can share my lowest self and deepest insecurities and still be accepted by her. In fact, we help each other do that. We've cared for each other during physical and emotional life crises and we've shared a lot of personal and spiritual growth experiences over the years. We have no physical or sexual attraction to each other and we do not choose to live together, but we do cherish our connection.

Sometimes women know each other in multiple roles in addition to their friendship. Several mentioned close friends who are also their professional supervisors, and with whom they also work closely as peers, as well as sharing family activities.

While single women may feel whole without a male partner, they nevertheless value male energy in their lives. Sandi explained:

The male energy feels like my left arm, not my predominant energy, but necessary to balance all that I do. I'm very right-handed, not ambidextrous so I need the male counterpart. While you like following your own drummer, that gets a bit burdensome sometimes. You wish someone had some answers and males often will take that position. They really know and they'll tell you they know. We females leave things so much more ambiguous than they do. Men tend to make it black and white and sometimes that's real refreshing.”

Most single women have some men in their soci-

mens na sua vida social - filhos ou genros, amigos homens, ligações com homens no emprego, ou amantes a curto ou longo prazo, que vêm intermitente ou regularmente. No total, as amizades com homens, sem contar os amantes significativos não são fontes de ligação tão fortes como as amizades com mulheres e os relacionamentos com a família. Um certo número de mulheres falou de relações com colegas homens que preenchem uma série de necessidades incluindo direcção, afirmação. Mutualidade, colaboração e companheirismo.

Os relacionamentos com amantes podem proporcionar uma intimidade profunda, continuidade, apoio e aceitação, enquanto deixam as mulheres livres para cuidar de si mesmas, exprimirem-se, e criar as suas próprias vida. Algumas não só se contentam com isso, mas podem mesmo escolher um relacionamento sexual que é circunscrito, não interfere com outros aspectos das suas vidas, nem coloca em *stress* uma relação que pode não ter todas as qualidades desejadas num relacionamento a tempo inteiro. Naoko, a executiva, fala sobre um relacionamento sexual com um homem que conhece há 15 anos:

“Inicialmente senti-me atraída por ele porque tinha estudado no estrangeiro e tornara-se professor universitário ainda muito novo, mas tenho-o exagerado mentalmente nos últimos 10 anos. O relacionamento é como comida básica, não emocionante mas confortável. Eu preferia uma relação mais estimulante com outra pessoa, mas estou muito ocupada. Penso em ter um namorado mais novo para me divertir, mas não sei se isso me faria feliz ou triste”.

À medida que as mulheres falavam sobre as suas várias ligações sexuais com homens, quais eram as suas expectativas, o que as experiências significaram, ficou claro que para algumas eram experiências vividas, enquanto para outras eram uma boa dose de dor e não muito *insight*. Uma delas descreveu uma relação no fim dos seus 40:

“Literal e figuradamente, eu era um passageiro na vida de outra pessoa, na parte de trás do seu motociclo e na cabina do seu veleiro. Desde aí, depois de ter chegado aos 50, escolhi claramente ser a criadora da minha vida, em vez de perder a minha identidade no casal. Agora, só quero mutualidade nos meus relacionamentos com homens e estou feliz por tê-los numa base de part-time”.

Outra mulher sente-se triste algumas vezes por não poder viver um relacionamento homem-mulher com-

al lives - sons or sons-in-law, male friends, connections with men at work, or short term or long term lovers, seen intermittently or regularly. On the whole, friendships with men, other than significant lovers, are not as potent a source of connection as friendships with women and relationships with family. A number of women spoke of connections with male colleagues which fill a variety of needs including guidance, affirmation, mutuality, collaboration, and companionship.

Relationships with lovers may provide deep intimacy, continuity, support, and acceptance while leaving women free to take care of themselves, express themselves, and create their own lives. Some women are not only content with, but may even choose, a sexual relationship that is circumscribed, neither interfering with other aspects of their lives, nor putting undue stress on a relationship that might be lacking in qualities desired in a fulltime relationship. Naoko, the executive discusses a sexual relationship with a man whom she has known for fifteen years:

Initially I was attracted to him because he had studied abroad and became a college professor at a very young age, but I have outgrown him mentally over the last ten years. The relationship is like staple food, not thrilling but comfortable. I would prefer a more challenging relationship with someone else, but I'm too busy. I think about having a younger boyfriend to play with but I don't know if that would make me happy or sad.

As women talked about their various sexual connections with men, what their expectations were, and what the experiences meant, it was clear that for some there were valuable learning experiences, while for others, there was a good deal of pain and not much insight. One described a relationship in her late forties:

Literally and figuratively, I was a passenger in someone else's life, on the back of his motorcycle and the cabin of his sailboat. Since then, after I turned fifty, I've clearly chosen to be the creator of my life rather than losing my selfhood in coupled. I only want mutuality in my relationships with men now and I'm happy to have that on a part-time basis.

Another sometimes feels sad about not being able to live out a complete male-female relationship, but

pleto, mas também se permite apreciar “relacionamentos incompletos”. Afirmou ela:

“No momento presente tenho prazer fisicamente com um homem que vejo uma vez por mês numa reunião. Gostamos um do outro. É nutritivo sem ir além disso. É bom ter este tipo de experiências enquanto não encontro homens que estejam realmente disponíveis para um relacionamento total”.

Apesar de algumas mulheres ainda apreciarem relacionamentos sexuais, ou apreciarem-nos se estiverem disponíveis, a maioria já não está dependente deles. Não estão dispostas a serem tão acomodadas como eram antes. Uma falou na libertação de já não precisar de “pequenas réstias de relações antigas para me fazer sentir atraente e desejável corno mulher”. Algumas aceitam e até mesmo preferem relacionamentos com uma maior ligação espiritual e totalidade.

O tema da conexão inclui não só os relacionamentos, mas também a participação em outras actividades como grupos de mulheres, grupos de terapia e formação, grupos de estudo profissional, bem como grupos de *hobbies*, sociais, políticos, religiosos, criativos e físicos. Estas ligações afirmam os seus *selves* relacionais e preenchem as suas necessidades afiliativas, além de que frequentemente providenciam um caninho para a agência, competência e auto-estima. Uma mulher comunista afirmou que o Partido Comunista fora muito atractivo para si porque não tinha uma vida familiar forte. Para uma mulher japonesa, uma igreja cristã substituiu a família que nunca teve, quer com os pais quer no casamento. Várias mulheres mencionaram a terapia como uma fonte importante de ligação e apoio em vários momentos das suas vidas. Para metade das mulheres do estudo, os grupos de crescimento pessoal ou os grupos de formação centrados na pessoa têm sido um veículo importante de auto-exploração, auto-aceitação e, por vezes, momentos excepcionais de conexão com os outros. Aqueles que estão envolvidos profissionalmente sentem agora um nível adicional de pertença, apoio e afirmação como parte de uma rede profissional internacional.

Várias mulheres falaram também da sua necessidade de se desligarem, às vezes, e ficarem sós, como forma de equilíbrio. Muitas afirmaram que apreciam mais a sua própria companhia e valorizam a sua solidão. Mary, uma mulher inglesa que nunca casou afirmou, “costumava sentir-me como um mastro enfeitado com fitas, sustentada por todas as ligações às pessoas. Mas agora essa é uma imagem errada porque o elo é mais interior que exterior”. Na solidão, elas têm-se tornado mais íntimas com elas mesmas. Na sua so-

she, too, allows herself to enjoy “incomplete relationships.” She says:

At the present time I’m pleasantly physical with a man I see once a month at a meeting. We enjoy each other and touch. It’s nourishing without going any further. It’s nice to have those kinds of capsule experiences while not meeting men who are actually available for a full relationship.

Although some women still enjoy sexual relationships, or would enjoy them if they were available, most are no longer so dependent on them. They are unwilling to be as accommodating as they once were. One talked about the liberation of no longer needing “line hooks of old relationships to make me feel that I am attractive and desirable as a woman.” Some accept or even prefer “incomplete” relationships, while others want only relationships with more spiritual connection and wholeness.

The theme of connection encompasses not only relationships, but participation in other activities such as women’s groups, therapy and training groups, professional study groups, as well as social, political, religious, creative and physical hobby groups. These connections affirm women’s relational selves and fill their affiliative needs, in addition to frequently providing a pathway for agency, competence, and self-esteem. A Soviet woman said the Communist Party had been very attractive to her because she did not have a strong family life. For a Japanese woman, the Christian church substituted for the family she never had with either parents or marriage. Several women mentioned therapy as an important source of connection and support at various times in their lives. For half the women in the study, personal growth groups or person-centered training groups have been an important vehicle for self-exploration, self-acceptance and sometimes exquisite moments of connection with others. Those who are professionally involved now feel an additional level of belonging, support and affirmation as part of an international professional network.

Several women also spoke of their need to sometimes disconnect and be alone for balance. Many spoke of enjoying their own company more and valuing their solitude. Mary, a never married English woman said, “I used to feel something like a maypole, held up by all the connections with people. But now that’s the wrong picture because the link goes more inside now, rather than exterior.” In solitude, they have become intimate with themselves. In their aloneness, they quiet their minds, hear their inner

lidão, acalmaram as mentes, ouvem as suas vozes interiores e, frequentemente, experienciam níveis profundos de ligação espiritual.

Conclusão: a primazia da conexão nas teorias sobre o desenvolvimento das mulheres pode já não se aplicar às fases mais tardias das vidas das mulheres ou às vidas das mulheres para quem autonomia e intimidade têm o mesmo peso. Aprendendo a tomar conta delas mesmas, seja por escolha ou por necessidade, as mulheres só desenvolvem identidades que são mais diferenciadas e menos envolvidas no relacionamento que as suas irmãs casadas no mesmo grupo. O medo do abandono ou da perda da relação significativa já não constitui um impedimento externo ao auto-desenvolvimento e auto-expressão. Na altura em que atingem os 50, tiveram a experiência de vida suficiente para se verem a si e às suas vidas numa perspectiva alargada. Podem ver-se a elas mesmas mais como criadoras das suas próprias vidas em termos de com quem lidam, que escolhas fazem, e o que aprendem com a experiência. Estão mais conscientes do seu poder e responsabilidade pessoal do que antes, no entanto são menos reactivas e enredadas nos dramas da vida. Paradoxalmente, sabem também que não podem controlar o fluído da vida. Dado que são mais confiantes e autênticas, são capazes de criar mais intimidade nas suas associações. A maior parte dos seus relacionamentos com homens e mulheres, mas principalmente com mulheres, são da sua própria escolha e caracterizam-se pela mutualidade e reciprocidade. Apesar de profundamente ligadas à família, amigos, trabalho grupos de afiliação, comunidade e muitas ao universo, são menos dependentes destes papéis e relacionamentos face ao seu sentimento primário de identidade integrada e agência pessoal.

A maior parte dos técnicos do self-em-relação, ao fazer o trabalho necessário e crítico de definir que mulheres são e como são, focaram-se no aspecto *conexão* do seu ser, o qual, como este estudo demonstra, já não é suficiente. Ainda que a autonomia tenha sido redefinida na teoria feminista como a capacidade para agir livremente nos relacionamentos, é ainda considerada dentro do contexto das ligações que apoiam ou constroem a auto-expressão. Se não activamente presente antes, o agente autónomo emergiu a meio da vida destas mulheres só. A maior parte encontrou meios autênticos para ser eficaz no mundo, usando as suas forças afiliativas. O que estes dados esclarecem é uma autonomia feminina, definida como sendo livre, independente e auto-dirigida de uma forma genuína, eficaz e afiliativa.

voices, and, frequently experience profound levels of spiritual connection.

CONCLUSION: The primacy of connection in the theories about the development of women may no longer quite fit the later phases of women's lives or the lives of women for whom autonomy and intimacy are more equally weighted. Learning to take care of themselves, whether by choice or necessity, single women develop identities that are more differentiated and less embedded in relationship than their coupled sisters in the same cohort. The fear of abandonment or loss of significant relationship is no longer an external deterrent to self-development and self-expression. By the time they reach their fifties, they have had sufficient life experience to view themselves and life from an expanded perspective. They can see themselves more as the creators of their own lives in terms of how they cope, what choices they make, and what they learn from experience. They are more conscious of their personal power and responsibility than before, yet they are less reactive and enmeshed in the dramas of life. Paradoxically, they also know that they cannot control the flow of life. Because they are more confident and authentic, they are capable of creating more intimacy in their associations. Most of their relationships with men and women, but primarily with women, are of their own choosing and are characterized by mutuality and reciprocity. Although deeply connected to family, friends, work, affiliation groups, the community and, for many, the universe, they are less dependent on these roles and relationships for their primary sense of integrated identity and personal agency.

Most of the self-in-relation theorists, in doing the necessary and critical job of defining who women are and how they are, have focused on the connection aspect of their being which, as this study demonstrates, is no longer sufficient. Although autonomy has been redefined in feminist theory as the ability to act freely within relationship, it is still considered within the context of connections that either support or constrict self-expression. If not actively present before, the autonomous agent has emerged in the midlife of these single women. Most have found authentic ways to be effective in the world using their affiliative strengths. What these findings illuminate is a female autonomy, defined as being free, independent, and self-governing in a genuine, effective, affiliative way.

Mais que um *self em conexão* (Miller, 1936/76; Jordan, et. Al., 1991) estes dados sugerem *self e conexão* - uma construção bi-fásica que agrupa um self autónomo, agente e diferenciado com conexão aos outros numa forma sempre em mudança: unidade estabelecida. Para estas mulheres sós aos 50, a identidade e a agência são experienciadas e expressas em relação ao self e em relação aos outros. A sua autonomia é definida pela base de conexão, e a sua conexão pela base do self autónomo. A década entre Os 50 e os 60 é experienciada como um tempo privilegiado de auto-realização para estas mulheres sós em vários países.

Rather than *self-in-connection* (Miller, 1986/76, Jordan et al., 1991) these findings suggest *self-and connection* - a bi-phasic construction that joins an autonomous, agentic, differentiated self with connection to others in an ever-shifting figure: ground unity. For these single women in their fifties, identity and agency are experienced and expressed in relation to self and in relation to others. Their autonomy is defined by the ground of connection and their connection by the ground of autonomous self. The decade between fifty and sixty is experienced as a prime time of self-realization for these single women in several countries.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bakan, D. (1966). *The duality of human experience*. Chicago: Rand McNally.
- Bolen, S. (1994). *Crossing to Avalon*. San Francisco: Harper Collins.
- Chodorow, N. (1978). *The reproduction of mothering: Psychoanalysis and sociology of gender*. Berkeley: University of California Press.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Greenwood, S. (1984). *Menopause naturally: Preparing for the second half of life*. (Rev. Ed.). Volcano, CA: Volcano Press.
- Gutmann, D. (1992). Beyond nurture: Developmental perspectives on the vital older woman. In Kerns, V. & Brown, S. K. (Eds.), *In her prime: New views of middle-aged women*. (pp.221-233). Urbana: University of Illinois Press.
- Gutmann, D. L. (1987). *Reclaimed powers: Toward a new psychology of men and women in later life*. New York: Basic.
- Greer, G. (1992) *The change: Women, aging and menopause*. New York: Alfred Knopf.
- Lee, D. (1987, 1959) *Freedom and culture*. Prospect Heights, Illinois: Waveland Press.
- Jordan, S., Kaplan, A, Miller, J.B. Stiver, F. Surrey, S. (1991). *Women's growth in connection*. New York: Guilford.
- Miller, S. B. (1986). *Toward a new psychology of women*. (2nd Ed) Boston: Beacon. Sang, B., Warshaw, S., & Smith, A. S. (Eds.), (1991). *Lesbians at midlife: The creative transition*. San Francisco: Spinsters.
- Spector, S. (1992) *Realizing their prime: A study of single women in their fifties*. Ann Arbor, MI: UMI Dissertation Services.
- Sheehy, O. (1992) *The silent passage*. New York: Random House.
- Weiss, H. B. (1981, March). *The contributions of qualitative methods to the feminist research process*. Paper presented to the National Meetings of the Association for Women in Psychology, Boston.

