

EL ENVEJECIMIENTO Y LA VEJEZ

Por Equipo Nacional de Formación Programa Tercera Edad de Cáritas Cubana



A la memoria del profesor Alberto Edreira, psicólogo y fundador del Programa.

Los estudios psicológicos que abordan los diversos momentos del desarrollo señalan expresiones características de cada etapa del curso vital. Así son reconocidas las propias de edad temprana, infancia, adolescencia, juventud y adultez. Sin embargo, la adultez mayor, que como criterio predominante comienza a partir de los 60 años, reclama también la atención de los especialistas. Quizás por ser, cada día más, un grupo etareo igualmente importante de la sociedad.

Para acercarse a una caracterización psicológica de la vejez es preciso considerarla desde una perspectiva que integre aspectos biológicos y sociales. Como una etapa más del desarrollo. Con sus singularidades y valorando el privilegio de haber alcanzado una edad avanzada, aunque se produzcan modificaciones en funciones físicas inherentes al proceso de envejecimiento.

El concepto de salud que resulta válido para las personas adultas mayores está dado por la posibilidad de valerse por sí mismo. Es decir, está supeditado a su autonomía, grado de validismo y funcionabilidad. Independientemente de que padezca o no de alguna enfermedad crónica. Se acepta, además, que durante el envejecimiento se producen modificaciones de tipo degenerativas en las funciones del organismo y también en las psico afectivas. Estas últimas, en cierta forma, relacionadas con la pérdida de roles en la vida familiar o laboral y que pueden propiciar una tendencia a la depresión. Es preciso tener presente que la declinación de las capacidades y habilidades en los ancianos y ancianas es mayormente consecuencia de la falta de entrenamiento y del abandono de sus costumbres.

La "persona mayor", al igual que cualquier otra, necesita apoyo y aceptación para realizar sus deseos y asumir los cambios propios de la edad. Además, precisa sentir la consideración y el respeto que le permitan participar en la vida de familia y en la sociedad. A la vez, tener espacios

propios así como estar protegida por las asesorías y cuidados siempre que se requieran. De ser ignoradas sus necesidades, pudieran aparecer situaciones complejas que, aun sin la presencia de enfermedades invalidantes, le lleven al deterioro de su calidad de vida.

Es necesario señalar que la pérdida o cambio de roles que impone la vejez, especialmente después de la jubilación deseada o no, surte un determinado efecto. Efecto que muchas veces deviene negativo, al exigirle desprendimiento de funciones que han significado mucho y que se acompañaban de un reconocimiento social. Ya haya sido este en el desempeño de su actividad laboral o en el rol protagónico familiar.

Hace tanto tiempo la imagen general de una persona de más de 65 años era la de un ser con pocas posibilidades de autonomía, que requería cuidados especiales; esta misma representación social hoy se identifica con alguien que ha pasado de los 80. Cada vez es mayor el número de personas que arriban a "edad avanzada" con buena salud. Esta realidad hace pensar en lo complejo de esta etapa de la vida, en la que de manera particular pueden diferir la edad cronológica, la biológica, la psicológica y la social. La calidad de vida actual propicia que muchas personas puedan disfrutar un buen estado de salud y ser totalmente autónomas hasta los 75 años. Edad a partir de la cual suelen aparecer señales de dependencia, en mayor o menor medida.

Los antepasados consideraban al anciano como una persona importante, por ser los individuos con mayor experiencia en el trabajo y en la familia, así como para dar soluciones acertadas a los problemas de la vida. En la vejez, tanto hombres como mujeres, ocupaban importantes funciones para los suyos y para el grupo. Posteriormente, nuevos criterios laborales y de utilidad hicieron que los ancianos fueran desplazados de su rol protagónico. En la actualidad se afronta el desafío de los nuevos roles que el adulto mayor puede desempeñar con alta eficiencia.

Antiguamente los conocimientos del adulto mayor resultaban útiles para hijos y nietos. Estos se transmitían de una a otra generación. Después, al implantarse otros estilos de vida, los miembros de la familia, aún conviviendo, pasan muchas horas fuera de casa y además con variadas experiencias de estudio y trabajo que en general los mayores no dominan. En la transformación de los roles y en la convivencia familiar también inciden los cambios de costumbres. El crecido número de personas viejas y muy viejas lleva, hoy día, a no brindarles una valoración especial.

Si bien es cierto que el sostén biológico del comportamiento humano al envejecer se hace más frágil, en sus elementos subjetivos aparece la fortaleza psicológica que en gran medida la compensa. Actualmente se considera que el comportamiento aprendido y por aprender constituye el elemento central para alcanzar un desarrollo y envejecimiento saludables

En lo tocante a las funciones cognitivas en particular, es preciso decir que se reconocen los cambios de la memoria. Cambios estos que, aceptando las diferencias personales, se expresan en el predominio de la de evocación o memoria remota, al tiempo que se reduce la de fijación para los hechos recientes.

A pesar de los prejuicios existentes acerca del aprendizaje en las personas mayores, está demostrado que la adquisición y asimilación de nuevos conocimientos y comportamientos se puede dar a cualquier edad. Los años pueden modificar la memoria y la velocidad de asimilación, pero estos cambios suelen compensarse eligiendo estilos de aprendizaje activos y participativos en los que se perciba la utilidad de lo aprendido. Los estudios especializados señalan que si bien la inteligencia fluida para la adquisición rápida de lo recibido se reduce, el adulto mayor preserva la inteligencia cristalizada. Inteligencia muy relacionada con lo aprendido en el desarrollo de cada cual. La inteligencia cristalizada le permite mantenerse en el denominado aprendizaje para toda la vida. Esta realidad desarma el mito de que los viejos son incapaces de aprender algo nuevo.

En los estudios del desarrollo humano relacionados con la adultez mayor han habido importantes avances en cuanto al cuidado médico y a los criterios de salud. Sin embargo, queda mucho por

andar en lo tocante a los aspectos específicos de la subjetividad. Algunos psicólogos aseguran que con la longevidad las personas son más diversas o difíciles de “encasillar”, por los retos que han necesitado afrontar. Mientras la gerontopsicología plantea interesantes puntos de vista, los prejuicios conspiran contra esa realidad.

El proceso de envejecimiento depende del desarrollo personal de cada cual. Por eso, resulta más adecuado referirse a vejezes más que a vejez. Sin duda alguna, los pilares fundamentales de ayuda a los mayores están dados por el respeto, afecto y comprensión que se les brinde. Así como, en acompañarles en la búsqueda de aquellos nuevos roles sociales que les permitan disfrutar una vida digna y sentirse parte activa de la familia, la comunidad y la sociedad. Se envejece conforme se vive. Sobre todo en lo referente a la personalidad, cuyos patrones son muy variables de un individuo a otro. Las constantes de personalidad suelen mantenerse por encima de las circunstancias variadas en la forma de actuar.

Infancia y adultez mayor viven una importante relación afectiva, compartiendo ternura, fantasía y complicidad. La familia en la que vive una o más personas ancianas es una auténtica escuela de relaciones intergeneracionales. Abuelas y abuelos pueden constituir un factor de integración y respaldar a los padres en sus funciones. Ellos pueden educar y proteger, al tiempo que disfrutar. El contacto directo y positivo con los más jóvenes propicia representaciones menos estereotipadas de las mismas, fomentando así una concepción positiva de la abuelidad que deja nostalgia al desaparecer.

El valor de los ancianos en la crianza y educación de los niños se basa en la complementariedad respecto al lugar de madre y padre. Este vínculo de amor, ya sea por familia o por elección, facilita la expresión de los sentimientos y contribuye a la formación de la identidad familiar y social. La velocidad de los cambios en el conocimiento y en la tecnología han dado lugar al fenómeno denominado de transmisión inversa de los conocimientos –de hijos a padres y de nietos a abuelos. Fenómeno que le permite a los abuelos amortiguar los impactos que dichos cambios van produciendo en su vida diaria.

La vida afectiva familiar en nuestra realidad sufre, además de los cambios impuestos por las diferentes costumbres, el impacto del éxodo de sus seres queridos. Muchos ancianos que formaron con amor una familia y soñaron disfrutar de hijos y nietos viven en la distancia. Esta separación, frecuente en el mundo moderno, se agrava debido a la imposibilidad de los mayores de proporcionar los encuentros o disponer de los recursos económicos que los faciliten.

Cultivar la espiritualidad enriquece la vida y es el mejor recurso para superar las dificultades. Esta dimensión personal, ignorada por algunos, es una fuente inagotable de esperanza. Trabajar la reminiscencia con los recuerdos, disfrutar la belleza que regala la naturaleza, buscar compañía, servir a quien necesite apoyo, satisface de manera especial.

Cultivar o aceptar la Fe es una realidad de las personas mayores que, disfrutando ese maravilloso regalo, buscándola sin barreras, o poniendo su sentido de la vida en los valores que les han guiado, descubren posibilidades insospechadas. La búsqueda de lo Trascendente se manifiesta por expresiones marcadas por cada individualidad. Brindando acogida respetuosa a quienes llegan hasta ellas, las comunidades cristianas constituyen un espacio para este crecimiento.

En la era moderna los seres humanos deben afrontar la paradoja del estrés. Dicho mecanismo estimula el impulso vital y el dinamismo que permite progresar, pero en ocasiones puede provocar problemas de salud. Teniendo en cuenta que en la adultez mayor con frecuencia se hace una percepción selectiva de los eventos negativos, esta puede resultar más vulnerable a los síntomas del estrés. La pérdida de aquellos atributos físicos y destrezas que le distinguieron, puede llevar a algunas personas mayores a la disminución del concepto de sí mismo, de sus relaciones y de su entorno positivo.

Lograr una sociedad para todas las edades precisa un cambio radical en el imaginario social. Cambio que les permita conocer las diversas facetas de la vejez a quienes aún viven la juventud. La vida, regalo de Dios, conlleva desafíos y satisfacciones. De ahí que la persona necesite saber cuáles son sus posibilidades de realización en cada momento, a fin de poder asumirlas y desarrollarlas a plenitud. Vejez y alegría de vivir pueden ir a la par.

Palabra Nueva Revista de la Arquidiócesis de La Habana
JUNIO / 2009 No.186
www.palabranueva.net