



Asociación Mexicana de Tanatología, A. C.

EL ADULTO MAYOR NO ES SINÓNIMO DE MUERTE;
AÚN VIVE

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN:

TANATOLOGÍA QUE
PRESENTA:

ESPINOSA ZEPEDA MARÍA ISABEL



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A. C.

México, D. F. a 20 de Noviembre de 2010

Dr. Felipe Martínez Arronte
Presidente de la Asociación
Mexicana de Tanatología, A. C.
PRESENTE

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó:

- Espinosa Zepeda María Isabel

Integrante de la Generación 2009 - 2010

El nombre de la tesina es:

**EL ADULTO MAYOR NO ES SINÓNIMO DE MUERTE;
AÚN VIVE**

Atentamente

Israel Ortiz Galán
Director de Tesina

DEDICATORIA

Le doy gracias a mis hermanas (o), por apoyarme a lo largo de mis decisiones, a mis sobrinas por la chispa de alegría que han impregnado en mi vida y por formar parte de ella, en especial a mi madre, quién es el pilar de este gran proyecto “mi familia” y de la cual soy parte. A mis amigas y amigos que me han tendido la mano para levantarme y brindado un hombro para llorar cuando lo he necesitado.

A mis profesores que han contribuido en mi desarrollo profesional y personal y han fomentado mi interés a través de su entusiasmo y sabiduría.

A la señora Ma. Inés Soria Ugalde quién me permitió conocerla y entrar en su vida, en una etapa donde demostró fortaleza y siendo un adulto mayor fue mi inspiración para realizar este trabajo, siendo un ser creativo, con un alma preciosa y no dándose por vencida, me ha enseñado el valor de cada etapa de la vida.

Me doy gracias a mi misma por continuar a pesar de las adversidades, por demostrarme que si puedo y aquí estoy.

Gracias, a todas las personas que han contribuido con su granito de arena por compartir conmigo, compañeros de escuela y de trabajo, pacientes y vecinos que me brindaron confianza y amor a través de sus experiencias de vida para poder ser una mejor persona y brindar una mejor atención.

Y sobre todo le doy gracias a Dios por haberme puesto en este camino tan maravilloso del cuidar a otros, por cuidarme y orientarme a través de todas las personas que han formado y forman parte de mi vida.

ÍNDICE

JUSTIFICACIÓN.....	1
OBJETIVOS.....	2
ALCANCE.....	3
INTRODUCCIÓN.....	4

CAPITULO I

LA VEJEZ; EL ANCIANO AYER, EL ANCIANO HOY.....	7
• Gerontología.....	9
• Envejecimiento.....	10
• Envejecimiento normal y patológico.....	11

CAPITULO II

CAMBIOS EN EL ADULTO MAYOR.....	14
• Cambios biológicos en el adulto mayor.....	14
• Cambios psicológicos en el adulto mayor.....	19
• Cambios sociales en el adulto mayor.....	21
• Cambios espirituales en el adulto mayor.....	32

CAPITULO III

RELACIONES FAMILIARES EN EL ADULTO MAYOR.....	40
• Búsqueda de nuevos significados.....	42
• Calidad de vida y valores.....	46
• Vejez y su sentido de vida.....	47
• Ruptura de los lazos familiares.....	48
• Formación de nuevos hábitos, adaptación.....	50
• Abandono y desplazamiento.....	52

CAPITULO IV

EL MORIR EN EL ADULTO MAYOR.....	54
• El adulto mayor frente a la muerte.....	55
• ¿Cómo asume el adulto mayor la muerte de las personas queridas?.....	56
• Actitud del adulto mayor antes de su propia muerte.....	57

CAPITULO V

EL ADULTO MAYOR, AÚN VIVE Y ES CREATIVO.....	60
• Tercera edad y estilo de vida	64
• Galería de ancianos creativos; Hombres ilustres.....	67

CONCLUSIÓN.....	70
-----------------	----

BIBLIOGRAFÍA.....	71
-------------------	----

ANEXOS (Pensamientos y reflexiones)

• ¿Cuándo me volví una anciana invisible?.....	74
• La media cobija.....	77
• Oración de un sacerdote mayor.....	79

JUSTIFICACIÓN

Al realizar la presente investigación bibliográfica, se pretende dar a conocer la importancia de los adultos mayores, y el como son desplazados por la misma familia quien se considera la base de la sociedad.

Teniendo en cuenta que el fenómeno demográfico a cambiado ya que la población de personas mayores de 60 años, actualmente denominada “de la tercera edad”, está logrando un aumento numérico sin precedente alguno en la dinámica poblacional. La edad a la que la gente muere ha cambiado radicalmente debido al aumento de la esperanza de vida, se estima que era de 35 años durante la Edad Media, de 50 años a inicios del siglo XX y hoy supera los 75 años en los países desarrollados.

En esta tendencia, vamos hacia una pirámide poblacional invertida, donde los grandes números no corresponderán a las edades menores, como en el pasado y parte del presente, sino a las más avanzadas.

De esta manera debemos ser conscientes de que los adultos mayores no son un pequeño grupo marginal de la sociedad, si no que son parte significativa de la misma y que es necesario investigar, planear y reeducarnos para poder ofrecerles todos los servicios y comodidades que merecen. Considerando que una persona mayor posee, normalmente, una multitud de experiencias, de conocimientos y de saberes que no posee el joven; éste, a su vez, posee una fortaleza física y una vitalidad renovada de la que carece el mayor y de esta manera se pueden complementar para una mejor convivencia familiar y desarrollo de la misma sociedad.

OBJETIVOS

1. Analizar la información investigada para conocer la importancia del adulto mayor en la sociedad de nuestro país.
2. Identificar las necesidades físicas, psicológicas, sociales y espirituales del adulto mayor, para poder brindarle una mejor atención e integración en la familia.
3. Descubrir que el adulto mayor es un ser vivo, que siente y tiene necesidades.
4. Dar a conocer que el adulto mayor es importante en la familia, teniendo en cuenta que es un ser vivo y que podemos darle un nuevo sentido a su vida.
5. Concientizar a las personas sobre el trato digno que se le debe brindar al adulto mayor.

ALCANCE

1. A toda persona que le interese el tema del desarrollo y creatividad de los adultos mayores.
2. A la comunidad, por que el adulto mayor es la base de la familia y la sociedad.
3. A los Jóvenes, por la importancia de la sabiduría y la experiencia que pueda aportar el anciano en su mejor etapa de la vida.

INTRODUCCIÓN

La tercera edad o vejez es una etapa más dentro del proceso vital del hombre, con características propias y particulares, positivas y negativas.

El desarrollo de la persona humana comienza, como el resto de la naturaleza viviente, al nacer, y continúa desarrollándose hasta que muere. Durante las diversas etapas por las que va pasando, el hombre se va formando hasta que llega a la madurez plena, en la que se recogen y agrupan las experiencias vividas en las etapas anteriores.

Es evidente que las limitaciones que los adultos mayores tienen, son superiores a las que poseen los jóvenes. Pero si se contabiliza y aprecia la calidad psicológica y social de la vida, entonces las ventajas están a favor de los adultos mayores. Lo importante de la experiencia de las personas mayores son los conocimientos que poseen de la vida psíquica y social del hombre.

Es verdad que en lo que atañe a los conocimientos técnicos y teóricos suele ser el joven muy superior al hombre ya maduro, porque las ciencias y las técnicas avanzan actualmente mucho, y lo que ahora se estudia y aprende de esas ciencias le puede resultar completamente nuevo al adulto mayor, pero en lo que concierne a experiencias y conocimientos sociales no hay grandes diferencias con lo que antes sucedía, ya que el hombre sigue siendo el mismo ontológicamente; los problemas que, en lo fundamental preocuparon tanto a los hombres de las cavernas como a los hombres de las grandes ciudades. Por ello, los hombres que más años llevan viviendo tienen más conocimientos prácticos acumulados en su haber.

En tiempos pasados, la sociedad consideraba la longevidad como la fase humana de la madurez; el abuelo o mayor gozaba del aprecio familiar y social y ocupaba la cúspide de la pirámide, principalmente en la familia extensa. Los hombres de edad avanzada eranpreciados tanto por sus privilegios como por haber podido llevar a buen término la etapa de la juventud.

En la actualidad, por el contrario, estamos asistiendo a una sobrevaloración de la juventud; se le considera como un mérito en sí y no como una etapa más de la vida.

A los jóvenes, por el hecho de ser jóvenes, se les favorece en muchas facetas de la vida, se les premia y eleva a rangos superiores, sin tener en cuenta apenas, sus cualidades personales y su idoneidad para el cargo para el que le nombra. De este modo se ensombrece el valor que pueda tener la etapa siguiente a la juventud, que es la de la madurez y de la experiencia. Quizás una de las razones por las que modernamente se sobrevalora a la juventud haya que buscarla en la consideración que del hombre se tiene como puro consumidor de bienes económicos y materiales.

Las campañas publicitarias que los medios de comunicación a diario nos hacen de los más diversos productos van dirigidos, principalmente, a la juventud, porque es ésta la que dispone del mayor poder adquisitivo, y es también la más proclive al consumismo y a todo lo que significa innovación.

Como antes se mencionó, los problemas psico-sociales que afectan al hombre actual no son completamente distintos a los que afectaron al hombre de otros tiempos, aunque, es verdad, que pudieron haber estado formulados de diversa manera. Por ser en el fondo los mismos en unas y otras generaciones, es por lo que los mayores pueden tener posibles respuestas a los temas contemporáneos de crisis individual, diálogo entre generaciones, conflictos entre grupos y tantos otros problemas que afectan a la humanidad de nuestro tiempo. Los mayores, por sus largos años de vida, podrán enseñar a las nuevas generaciones el modo de comportarse en situaciones límites, ya que ellos, posiblemente, las hayan vivido antes; podrán enseñar a los jóvenes que también en épocas pasadas ha habido cambios científicos, económicos y sociales; y aunque no tan bruscos y rápidos como ahora, no por ello eran menos generales y traumatizantes.

Todo lo anterior se traduce en constituir al adulto mayor en una persona de gran valía, con capacidades y unos recursos humanos difíciles de superar por todo aquel que no ha vivido tanto tiempo.

El saber envejecer, el saber aceptarse a sí mismo, el saber aceptar el paso de los años y la pérdida de vigor físico, los achaques, el dolor, la enfermedad, la marginación por parte de los demás, incluso de la de los más próximos, es un arte que se enseña más con el ejemplo que con las palabras. Hay un arte de envejecer, pero es un arte cuyo ejercicio no se improvisa y para el que el ser humano debiera prepararse a lo largo de toda la vida. Y muchos mayores lo hacen así, y, por eso, son maestros en la sabiduría de saber envejecer.¹

1. Rodríguez Carrajo Manuel. 1999. *Sociología de los Mayores*. Salamanca. Publicaciones Universidad Pontificia.

CAPITULO I

La vejez; El anciano ayer, el anciano hoy

Y la dicha perfecta llega con el atardecer para
quién supo emplear con fruto la jornada.

Corneille

Muy diferente es el estatus del anciano en el siglo XXI de lo que fue en los siglos pasados. Se diría que es lo opuesto. En efecto en las culturas conservadoras, ancladas en el pasado, el anciano ha sido la presencia viva de la tradición, el depositario de la experiencia y el portavoz de la sabiduría.

Ha, sido por lo tanto, la figura respetable y venerable, además, la forma prevaleciente de familia fue el clan o familia extendida, con la convivencia de padres e hijos, abuelos y nietos, tíos y sobrinos, primos, cuñados, etc. El individuo más anciano era el patriarca en el sentido genuino de padre-jefe o padre-autoridad: Edward Westermarck comenta y pondera “el extraordinario desarrollo de la autoridad paternal en los estados antiguos”.² Como muestra se aduce la autoridad de Herodoto, el padre de la historia, quien escribiendo en el siglo V antes de Cristo, y refiriéndose a los lacedemonios de Esparta, relata: “Si un joven se cruza con un viejo en la calle, se desvía para dejarle el lugar. Si un anciano entra a un lugar donde hay jóvenes, éstos se levantan de sus asientos...”.³

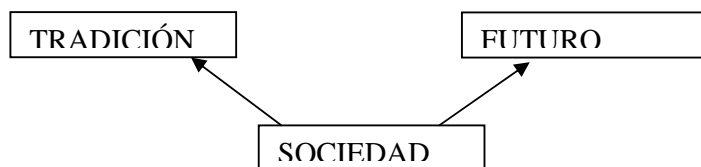
Es significativo que a menudo Dios haya sido representado como un anciano de barba muy blanca. Este respeto tenía como objetivo directo el varón anciano, el patriarca. Pero también alcanzaba a la mujer. Ponemos un ejemplo: los aztecas. “En un país donde la vejez daba por sí misma todos los derechos, la mujer anciana formaba parte de aquellos cuyo consejo se solicita y es escuchado, aunque sea sólo en un barrio”. Pero ahora todo esto ha cambiado en forma radical. A lo largo del siglo XX han sucedido cosas que al parecer han hecho perder al anciano todos y cada uno de sus privilegios.

² Edward Westermarck. 1984. Historia del matrimonio. Barcelona. Editorial Laertes

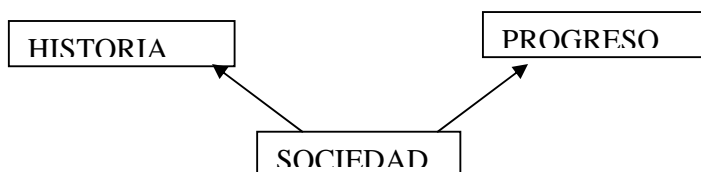
³ Orantes Fernández, Raquel. 2007. La animación sociocultural practica en el anciano. México. Editorial. Fundación Alcalá.

La sociedad ya no es conservadora, sino liberal y progresista, ya no es autoritaria, sino democrática. El centro de gravedad y de interés no es ya el pasado, sino el futuro, lo mejor de la vida y de la humanidad y de la historia no es lo que ya pasó, sino lo que está por venir. Pero el futuro es el reino de los jóvenes.

Antes:



Ahora:



- a) A la familia patriarcal ha sucedido la familiar nuclear, formada por una pareja y un par de hijos, en casas pequeñas y con gran movilidad topográfica. Como que no queda lugar bien definido para los abuelos.
- b) Al trabajo en casa programado por el individuo o por la familia ha sucedido, desde la revolución industrial, el trabajo en grandes organizaciones que imponen horarios, calendarios y reglamentos, y que en muchos momentos separan a las familias.
- c) Las competencias deportivas, que forman el pan nuestro de cada día en la televisión, la radio y los periódicos, han creado el mito de la juventud pujante, es decir, ponen al centro del escenario valores de los cuales los viejos son la negación frontal. Basta pensar en las olimpiadas y los mundiales de fútbol.
- d) Análogamente la televisión y la prensa son los escaparates de exhibición de galanes y estrellitas jóvenes que rebosan juventud, salud y belleza.
- e) Diariamente la gente joven pasa horas y horas frente al aparato de la televisión, que con artificios seductores las transporta a otros mundos. Ya los nietos no tienen ni tiempo ni humor para escuchar los cuentos y las historias de los abuelos, cuentos e historias que antes fascinaban a los pequeños.
- f) La experiencia es muy importante cuando las situaciones se repiten, cuando el futuro es muy parecido al pasado pero ahora que todo cambia a ritmo frenético, la experiencia del anciano, ayer tan valorizada, puede ser más un estorbo que

una ayuda. En el campo de la industria las cosas están cambiando tan rápido que la experiencia es irrelevante y hasta peligrosa; llega a ser más un estorbo que una ayuda.

Vivimos un cambio de oposición diametral en cuanto al estatus del anciano dentro de la sociedad; un cambio tan drástico que origina grandes problemas sociales.

GERONTOLOGÍA

La gerontología, término que acuñó Metchnikoff (1903), designa a todas las disciplinas ligadas al proceso de envejecimiento, en su vertiente médica, se denomina geriatría; sin embargo, la gerontología implica una concepción más amplia que el estudio de lo puramente biológico y abarca todos los problemas propios de la vejez.

¿Qué es un viejo?

1. La palabra latina *vetus* (relacionada con la griega *etos* = año) significa añejo, de años; y en una etapa posterior se refirió a los muchos años.
2. Anciano, viene de *antianus*, y ésta de *ante* significa, pues, “el de antes”, “la persona de antes”.
3. Otra palabra latina es *senex*, de donde derivan senectud, senado y señor. Señor traduce la forma *senior*, que la lengua inglesa aún conserva.
4. En griego, *guérontes* significaba por igual los ancianos o los jefes o el senado. Es muy significativo que el adjetivo *guerarios* = venerables y el verbo *guerairein* = honrar, tengan la raíz *gueras*, que significa anciano.
5. También en griego, *presbytes* significaba viejo. De esta palabra derivan presbicia y presbítero.
6. Recientemente, al ser devaluada la vejez, se han inventado varios eufemismos para referirse a ella sin nombrarla: los adultos mayores, los años dorados, el otoño.

La gerontología se divide en cuatro grandes ramas:

1. Biología del envejecimiento: Se ocupa del estudio de los órganos y el organismo como un todo durante dicho proceso. Abarca los niveles atómicos, moleculares, celulares y tisulares.

2. Psicogerontología: investiga las variables conductuales que se presentan a través de las vivencias del envejecimiento, y las alteraciones psíquicas que se puedan presentar al disminuir las capacidades orgánicas.
3. Gerontología social: investiga los modos de vida de los ancianos y su posición dentro de los diferentes grupos sociales; también estudia a los ancianos como parte del proceso de cambio social; trata de descubrir la función del medio ambiente en las actuaciones de los ancianos y en su conducta, considerada en grupos o individualmente.
4. Geriátrica: estudia las enfermedades asociadas al envejecimiento, y demanda una atención integral al anciano, con fines de prevención y terapia.

Cabe mencionar que la gerontología tiene carácter interdisciplinario, pues es necesaria la participación y las aportaciones de médicos, políticos, economistas, psicólogos, biólogos, arquitectos, juristas, sociólogos, en fin de todos los interesados en construir un mundo mejor para los actuales viejos y para los del futuro, que son los jóvenes de hoy.

ENVEJECIMIENTO

El envejecimiento del ser humano es un proceso natural, gradual, con cambios y transformaciones que se producen a nivel biológico, psicológico y social, que van unidas al desarrollo y al deterioro. El envejecimiento es el conjunto de procesos que sigue un organismo después de su fase de desarrollo, estos procesos dinámicos implican un cambio, es decir transformaciones biológicas, psicológicas y/o sociales del organismo en función del tiempo.

Así, el concepto de envejecimiento se percibe como un proceso de degradación al que llega el individuo a cierta edad y tras un periodo de desarrollo, la palabra envejecimiento se utiliza como sinónimo de vejez y no se conceptualiza como una etapa del ciclo vital de vida, en la que el individuo se reviste de sabiduría, armoniosidad y durante la cual se beneficia de la experiencia adquirida. Por el contrario, el termino desarrollo se define como un proceso de crecimiento, progreso y superación de etapas que llevan indefectiblemente al éxito.

El viejo no tiene futuro. Sólo pasado. Un largo y rico pasado. Envejecer significa vivir una continua disminución de la capacidad de hacer cosas, con un constante aumento del sentido del pasado, de lo realizado. Hay una realidad que debemos tomar en cuenta: toda pérdida tiene consigo una ganancia mayor, llegar a viejo es enfrentarse a una larga vida, cadena de pérdidas fisiológicas, psicológicas y sociales es también llenarse de experiencias sinónimo de sabiduría y todo lo viejo es espiritual porque es sabio. Los viejos no son adultos mutilados, son personas completas que viven una experiencia original (Dr. Reyes Zubiría, 1996).

Los mismos matices se aplican a los cambios cognitivos que se producen en la persona durante el envejecimiento; las transformaciones que experimenta el individuo desde el nacimiento a la madurez se conciben en términos de desarrollo y están envueltas de connotaciones positivas. Sin embargo, las alteraciones que aparecen en el último tramo de la vida se asocian al envejecimiento y arrastran connotaciones peyorativas.

Afortunadamente, se han modificado algunos estereotipos sociales en torno a la vejez intentando cambiar la noción peyorativa que conlleva el concepto de envejecimiento para asociarlo a un periodo de crecimiento y desarrollo en el cual la experiencia del individuo juega un papel fundamental.

La conceptualización moderna liga al envejecimiento al desarrollo porque ambos procesos siguen cambios paralelos, así se concibe como un proceso de evolución en el cual las modificaciones psicológicas profundas del individuo aparecen a lo largo de todo su ciclo vital. Este nuevo concepto de envejecimiento es avalado por el hecho de que muchas personas mayores conservan una excelente calidad de vida.

ENVEJECIMIENTO NORMAL Y PATOLÓGICO

La senescencia es el periodo de la vejez durante la cual la persona no presenta ningún tipo de patología. El término gerescencia indica el estado de envejecimiento de una población (Thégenet, 1985).

El concepto de senilidad pone mayor énfasis en las disfunciones observadas en el ser que envejece; se asocia al envejecimiento patológico. Sin embargo, la senescencia tiende a considerar el envejecimiento como una etapa del ciclo vital en la cual se aprecian decrementos benignos propios de la edad: se asocia al envejecimiento normal.

Durante el siglo pasado se proyectó una imagen negativa sobre el envejecimiento humano, se puso mayor énfasis en la involución y en las patologías que aparecen en el transcurso de los años. Desde esta perspectiva, las diferencias individuales sólo se observan en función de la rapidez con la que se llega a esa involución, con el paso del tiempo, todas las personas inexorablemente van hacia lo patológico, la senilidad o la demencia.

Es cierto que con la edad el individuo se vuelve más vulnerable y con frecuencia padece desórdenes orgánicos y cognitivos. El problema surge en el momento de precisar cuándo un síntoma o comportamiento se considera “normal” o “patológico”, poniendo de manifiesto el envejecimiento normal o envejecimiento patológico que constituyen los polos opuestos de un mismo continuum.

En la actualidad se acepta lo que la teoría sostiene, que todos los sistemas sensoriales y cognitivos decaen paulatinamente sin llegar hasta una gravedad extrema. En el individuo, la fuerza muscular se debilita, los órganos de los sentidos pierden agudeza, también se aprecian decrementos en la capacidad de resolver problemas, etc.

Algunos autores sostienen que es muy importante adoptar una visión positiva del envejecimiento, la actitud positiva ayuda al cuidador a privilegiar los aspectos de desarrollo sin menospreciar los déficits y abre nuevos horizontes y posibilidades para la recuperación de los decrementos que se han producido, se admite que en la evolución del deterioro del anciano pueden intercalarse periodos de desarrollo porque el sujeto afronta simultáneamente su proceso de degradación interna y las demandas del exterior, poniendo en práctica estrategias, en muchos casos inconscientes, que son propias del envejecimiento; esas actitudes surgen como consecuencia del desarrollo anterior y se mantienen a pesar de los decrementos.

Así se entiende cómo algunas características fundamentales del envejecimiento, como la lentitud psicomotora y cognitiva, benefician al individuo si se contemplan desde otra perspectiva.

La noción de envejecimiento patológico corresponde a la concepción biomédica del desarrollo humano; enfatiza que con la edad aparecen en el individuo enfermedades crónicas (enfermedades vasculares, arteriosclerosis, demencias, etc.). Las enfermedades modulan el proceso de envejecimiento a lo largo de toda la vida y en todos los individuos.

El envejecimiento patológico se define en contraposición del envejecimiento normal, la diferencia entre uno y otro está relacionada con las múltiples causas y mecanismos que interaccionan en la variabilidad inter e intraindividualidad que se observa en cada sujeto.

CAPITULO II

CAMBIOS EN EL ADULTO MAYOR

Envejecer es como escalar una gran montaña, mientras subes las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena.

Ingmar Bergman

La vida es movimiento y cambio. Todo ser vivo pasa a través de continuos procesos de respiración, nutrición, crecimiento, maduración, entre otros, de esta manera revisaremos en este capítulo, los diferentes cambios por los que pasa el adulto mayor para poder entender sus necesidades.

CAMBIOS BIOLÓGICOS DEL ADULTO MAYOR

En esta etapa de la vida sobresalen dos tipos de procesos: la evolución y la involución, que corresponderían al crecimiento y al envejecimiento. A partir de los 35 años más o menos, aparece la involución: el desempeño de varios órganos a causa una disminución paulatina, el corazón bombea menos sangre; los pulmones absorben menos aire; la piel pierde elasticidad, el tono muscular declina, se endurecen las coyunturas y los vasos sanguíneos, disminuye la secreción hormonal de las glándulas endocrinas.

Con el pasar de los años los diferentes órganos y sistemas van a sufrir alteraciones, sin embargo todas las personas no envejecemos igual: hay personas que a los 80-90 años se encuentran en un estado saludable, sin mayores enfermedades crónicas, y con una capacidad funcional adecuada, esto es lo que se denomina el envejecimiento exitoso; sin embargo, va a haber otro grupo, portadores de múltiples enfermedades crónicas, muchas veces con gran discapacidad: eso es lo que se denomina envejecimiento patológico, y el tercer grupo lo constituyen aquellas personas que tienen alguna que otra enfermedad crónica con menor o mayor grado de discapacidad, y esto es lo que se denomina el envejecimiento normal, en el cual están la mayoría de las personas que envejecen.

A partir de los 60 años el metabolismo es lento. Hay mucho de fatalidad en el envejecimiento. Ningún hombre llega a los cien años en plenitud, pero también hay mucho que depende de nosotros, por ejemplo:

- a) La falta de uso, atrofia las funciones: personas de 60 años se mantienen más hábiles en ciertas áreas que otros de 50 años.
- b) Cada modo de vivir engendra su modo de enfermar, ahora se acepta que hasta el 36% de todos los cánceres en el hombre están relacionados con su ocupación.
- c) El moderado nivel de ingestión alimenticia (comer y beber) exige al organismo un esfuerzo menor; poco generador de envejecimiento.
- d) Algunos autores coinciden que un común denominador en pacientes de leucemia es: “un estado emocional caracterizado por la desesperanza y el desamparo”.⁴ Esto equivale a decir que la vida viciosa, desordenada y los pensamientos destructivos llevan a envejecimiento prematuro y viceversa.

Procesos específicos

Disminuyen las capacidades sensoriales

Vista:

- a) Opacidad del cristalino (cataratas).
- b) Presbiopía (dificultad para ver de cerca).
- c) Es frecuente el glaucoma (aumento de la presión intraocular).
- d) Degeneración de la retina.

Oído: presbiacusia (disminuye la capacidad para escuchar los tonos agudos).

Olfato: en el viejo disminuye el sentido del olfato por atrofia de la mucosa nasal.

Gusto: disminuye la capacidad de la lengua para distinguir sabores y temperaturas.

⁴ Ortiz Quezada, F. 1997 *Diagnóstico: la medicina y el hombre en el mundo moderno*. México. Editorial Everest

Piel y tejidos conjuntivos:

- a) Atrofia de las glándulas sudoríparas (resequedad)
- b) El pelo y las uñas disminuyen su crecimiento, el pelo tiende a caerse.
- c) Disminuye la grasa subcutánea.
- d) Es frecuente el prurito senil (comezón).
- e) Hay tendencia a la calcificación.

Muchos rasgos de la vejez tienen que ver con una deshidratación tisular progresiva. Basta comparar la piel del niño con la del anciano. También hay evolución hacia la fibrosis, y se presentan neoplasias en las células epiteliales, en los tejidos de sostén (huesos, venas, etc.) y en algunas glándulas.

Sistema nervioso

Desde la tercera década de la vida mueren diariamente por millares las neuronas de un ser humano. No se nota porque tenemos un excedente como reserva. Es natural que la muerte de tantas células corticales provoque disminución de los reflejos y torpeza general de los movimientos. Disminuye la reserva de oxígeno y la circulación cerebral.

Sistema músculo-esquelético

Se encorva la columna. El deterioro de las funciones musculares es tanto mayor cuanto menor haya sido la actividad física en las etapas anteriores.

Sistema cardiovascular

La primera causa de muerte en los ancianos está constituida por las enfermedades cardiovasculares:

- a) Crece el ventrículo izquierdo; aumentan las zonas de fibrosis.
- b) Se calcifican las válvulas.
- c) Hay tendencia a la arteriosclerosis, excedentes de grasa y calcio se van acumulando en el interior de los vasos sanguíneos, y con ello dificultan la circulación. Pero por otra parte, los elementos de la sangre casi no se modifican con la edad, a menos que intervengan factores patológicos específicos.

Sistema respiratorio

Baja la elasticidad de los músculos y, por consiguiente, la capacidad respiratoria.

Sistema gastrointestinal

Boca:

- a) Pérdida de dientes.
- b) La saliva escasea.

Esófago: sus movimientos peristálticos disminuyen (dificultad para deglutir).

Estómago:

- a) Disminuye su secreción de ácidos.
- b) Se retrasa el vaciamiento hacia el intestino.

Intestino delgado:

- a) La glucosa se absorbe lentamente.
- b) El calcio se absorbe pobremente.
- c) Dificultad para que se absorba el hierro (anemia).

Colon:

- a) Aumenta la incidencia de divertículos, que son pequeñas hernias en su pared.
- b) Disminuye su tono muscular y se vuelve lento, lo que favorece el estreñimiento.

Hígado:

- a) Reduce sus dimensiones.
- b) Disminuye su poder de regenerarse.
- c) Se ve expuesto a la litiasis biliar (piedras en la vesícula).

Sistema genitourinario:

- a) Disminuye el tono muscular de la vejiga y suele haber incontinencia urinaria e intestinal.

Dentro de la plataforma fisiológica, cualquier programa encaminado a alargar la vida y a mantenerla en niveles aceptables de calidad, debe enfocarse hacia los métodos que reduzcan la muerte.

Funcionamiento Intelectual

El anciano es capaz aún de aprender destrezas nuevas, pero requiere de mayor tiempo que las personas jóvenes, lo cual se debería a un decremento en la incapacidad operacional de la memoria a corto plazo, especialmente en la utilización de estrategias de codificación, organización y recuperación de la información que haría más difícil el aprendizaje como es la resolución de problemas. No obstante, gracias a “los programas de entendimiento ha sido posible acelerar el procesamiento de la información, reducir las diferencias en recordar e invertir los declives en las habilidades de inteligencia fluida” (Hoffman, et al., 1996).

Por último, si bien es cierto que el anciano ya no cuenta con la misma eficiencia que tuvo en su juventud, en relación a algunas habilidades cognitivas; en la actualidad es poseedor de un conocimiento pragmático, que conocemos como sabidurías, la cual ha sido acumulada como producto de su experiencia a lo largo de la vida. De esta manera, al adulto mayor posee en un gran desarrollo de la comprensión por medio de la experiencia y la capacidad para aplicarlos a sus asuntos importantes (Philip, 1997).

Según diversas investigaciones existiría un declive en la capacidad intelectual que se relacionaría con la edad, cuyos argumentos se hallan en los resultados de diversas pruebas de coeficiente intelectual, que de ser ciertas podrían ser explicadas por las siguientes razones: 1) deterioro neurológico; 2) limitaciones físicas; 3) factores psicológicos; 4) velocidad; 5) ansiedad ante las pruebas; 6) inadecuación de las tareas; 7) cautela; 8) actividades derrotistas; 9) pérdida de continuidad en la actividad intelectual y 10) descenso terminal (Papalia, 1990).

Como se puede apreciar, son muchos los factores que pudiesen intervenir en un mal desempeño del adulto mayor, es por esto, que surge la interrogante acerca de qué tan efectivos pueden llegar a ser estos resultados. Si observamos a nuestro alrededor nos daremos cuenta de que esta disminución cognitiva forma parte más de un mito que de la realidad, ya que la mayoría de los ancianos no experimentan disminuciones significativas en su capacidad intelectual, si no por el contrario, se pueden mantener estables o llegar incluso a un incremento; todo lo cual estará dado por las diferencias individuales.

Sin embargo observar que todo este deterioro físico-intelectual va a depender, en gran medida, de tres factores: la genética, las condiciones ambientales y el estilo de vida que se ha llevado durante la vida. Al respecto, debemos señalar que este último factor es fundamental, puesto que es el único que podemos manipular para alcanzar una vejez saludable.

En este sentido, es importante destacar el esfuerzo que están realizando algunas instancias gubernamentales y privadas con el objetivo de que el incremento de edad, con la ayuda de los adelantos científicos y médicos, sea consecuente con la calidad de vida.

A este respecto, debemos enfatizar que en nuestro país, en especial, en nuestra región, se han implementado programas interdisciplinarios especialmente dedicados al adulto mayor buscando, como objetivo principal, su desarrollo físico, psicológico, social y afectivo, para lo cual desarrollan diversas actividades tendientes a este logro. De modo que permita al adulto mayor sentirse más integrado, valorado, aceptado y útil en esta sociedad, aumentando así su autoestima.

CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN EL ADULTO MAYOR

Después de los 65 años el individuo vive una etapa normal del desarrollo, los principales problemas que enfrentan los adultos mayores, son los que le creamos a través de la política y la economía, que afectan su status en mayor grado que el mismo envejecimiento. Debemos tener claro que las personas claves en el problema de envejecimiento son los grupos de edad más joven, porque ellos son los que determinan el status y la posición de tales personas en el orden social (Papalia, 1990). Sin embargo, la vejez no tiene por qué ser el punto más bajo del ciclo de vida ya que el envejecimiento satisfactorio es posible, siendo la sociedad quien debe descubrir los componentes de ella, reorganizando nuestros pensamientos y estructuras sociales.

La principal tarea de las personas mayores es la de comprender y aceptar su propia vida y utilizar su gran experiencia para hacer frente a los cambios personales o

pérdida. Las personas han de adaptarse a la disminución de la fortaleza y salud física, a la jubilación y aceptar lo inminente de su propia muerte (Hoffman, 1996). A medida que tratan con estos temas, sus motivaciones pueden variar, de esta forma se presentan distintas teorías:

1. Último estadio de Erikson Integridad del yo Vs Desesperación: Constituye la culminación de la resolución triunfante de las siete crisis previas, en el desarrollo a lo largo de la vida, lo que pudo haber sido o por lo que debería haberse hecho en forma distinta. Implica la aceptación de los propios progenitores como personas que hicieron lo mejor que pudieron, haciéndose merecedores de nuestro amor, aún cuando no fueron perfectas. También consiste en la aceptación de la cercanía de la propia muerte como fin inevitable de la existencia de la vida. Quien ha fallado al tratar de resolver la crisis “teme desesperadamente a la muerte, expresado en el sentimiento de que el tiempo es ahora corto para volver a comenzar otra vida y buscar alternativos hacia la integridad”, (Papalia, 1990).
2. Teoría de la actividad: cuanto más activa permanezca una persona mayor, más satisfactoriamente envejecerá, y los papeles que constituyen principalmente su satisfacción son: trabajo, cónyuge, padre, madre y la máxima pérdida en los papeles debido a viudez, enfermedad constituyen el punto más bajo según varios autores, existen tres tipos de actividad: a) Informal: Interacción social con familiares, amistades y vecinos; b) Formal: Participación de organizaciones voluntarias; c) Solitaria: Leer, ver televisión y mantener algunos pasatiempos.
3. Teoría de la desvinculación: El envejecimiento se caracteriza por una mutua separación, por parte de la persona mayor, la cual voluntariamente disminuyen sus actividades y compromisos, lo cual ayudaría a las personas mayores a mantener su equilibrio siendo beneficiosos tanto para la persona como para la sociedad (Papalia, 1990; Hoffman, 1996).

CAMBIOS SOCIALES EN EL ADULTO MAYOR

A) Las penas del adulto mayor

Aunque la prevalencia de depresión es igual en todos los grupos etáreos, un estudio norteamericano determinó que en los adultos mayores puede ser mortal, se han detectado que la depresión causa un notorio deterioro en las funciones físicas de los adultos mayores. Además se determinó que el grado de deterioro físico asociado a la depresión tenía una relación directa con la edad avanzada, con un menor nivel educacional, con no tener una pareja y con sufrir enfermedades al corazón o pulmones (Revista Qué pasa, 1998). Teniendo en cuenta varios aspectos que influyen de manera directa en el adulto mayor como son:

1. Cambio social. Las personas mayores de hoy en día se están dando cuenta de que sus compañeros de edad están cambian. Tienen aspecto más juvenil, se sienten mejor y actúan con más vitalidad que sus padres y abuelos de la misma edad. Desde 1900, las formas de convivencia de las personas mayores han cambiado de tal forma que nada tienen que ver con las anteriores, es más probable que sean propietarios de sus casas, vivan por encima del nivel de pobreza y tengan menos hijos adultos (Hoffman, 1996).
2. Estrés: un alto estrés o el que está por encima de la capacidad de la persona para afrontar los acontecimientos, puede lastimar la autoestima, deteriorarse física y mentalmente. La forma de cómo se reciba el estrés varía según el género, raza, estado civil, nivel socioeconómico y educación. Las personas mayores no están exentas de situaciones negativas: mala salud, bajos ingresos, muerte de un cónyuge, además del envejecimiento del sistema inmunológico, les hace más vulnerables a los efectos del estrés y, por lo tanto, más propensos a responder desarrollando una enfermedad. (Hoffman, 1996).

3. Trabajo y jubilación: la transición del trabajo a la jubilación es un cambio muy importante, el adulto mayor puede sentir estrés, supone la pérdida de ingresos, la identidad profesional, el estatus social, los compañeros y la estructura cotidiana del tiempo y las actividades. La jubilación temprana (antes de 65 años) se puede deber a la mala salud, por no querer trabajar más o por la fuerza (despido). la jubilación en su momento (65 años), generalmente implica mala salud. La jubilación tardía (más de 65 años) la tienen aquellos que tienen sus propios negocios o quienes no pueden vivir con recursos limitados. La jubilación es un periodo de progreso a través de fases de prejubilación, luna de miel, desencanto, desorientación, estabilidad y finalización. Una clave para superar los efectos de la jubilación en la satisfacción de la vida es si la experiencia aporta algún elemento nuevo a la vida (Hoffman, 1996).

4. Matrimonio en la tercera edad: La esposa se ve invadida al tener a su pareja en su espacio, ya que este se encuentra de repente sin su trabajo y apartado de sus amigos y/o compañeros de trabajo y al no tener otra actividad el marido se queda todo el día en casa. Las que no trabajan fuera de sus hogares, han de adaptarse a que sus maridos están en casa todo el día. En el caso de la mujer que trabaja fuera de la casa, la idea de la jubilación implica pérdida de independencia, más si inician en la edad media su profesión. Sin embargo, algunas parejas pueden adaptarse al cambio de roles sin problemas cuando llega la etapa de jubilación del esposos. En general, independiente del sexo, la jubilación conlleva nuevas exigencias: preocupaciones sobre el dinero, desacuerdos sobre trasladarse a una casa o departamento más pequeño o problemas de salud. Los principales conflictos sobre divisiones de responsabilidad y poder, sexo, dinero, hijos y cuñados ya han sido solventados. La mayoría de las que no pudieron resolver estos problemas se divorcian antes (Hoffman, 1996).

5. El divorcio y volver a casarse: cuando las parejas que han estado casadas durante 40 años se divorcian, es más probable que den más

muestras de estrés psicológico que los jóvenes que se encuentran en situación similar. La pérdida de los papeles conyugales, al igual que el de los profesionales, puede quebrantar su sentido de identidad. El número de personas mayores que se divorcian va en aumento. Los hombres cuando se divorcian es porque han estado enfrascados en su trabajo y coincide la ruptura con la jubilación y para casarse con otra mujer. La mujer, en cambio, lo hace porque su marido es alcohólico, tirano o mujeriego. No obstante suele ser más grave para la mujer, debido a que ella ha socializado su rol de esposa y basado su identidad en ese rol, sintiendo que toda su vida había sido un fracaso. Los hombres mayores se casan con más facilidad que las mujeres, puesto que hay 3.6 mujeres divorciadas, viudas o solteras por cada hombre en ese grupo de edad.

6. Viudez: aunque la mayor parte de los hombres estén casados, el matrimonio de la tercera edad tiene poca importancia para la mayoría de la mujeres de esa edad. Debido a que el ciclo de vida de los hombres es más corto y que suelen ser mayores que sus esposas, los maridos desaparecen con tanta rapidez que la situación de viudez parece ser "normal" entre las mujeres mayores. Cuando se vuelven a casar, el nuevo cónyuge suele ser alguien que ya conocían antes de enviudar o alguien que han conocido a través de una amistad mutua o un pariente. Cuando uno de los cónyuges fallece, el que queda atraviesa un largo periodo de shock, protesta, desesperación y recuperación. El proceso de recuperación implica desarrollar una explicación satisfactoria de la razón por la que ha muerto el otro, neutralizar los recuerdos y asociaciones, y crear una nueva imagen de uno mismo. Las mujeres parecen adaptarse a la vida en solitario mucho mejor que los hombres. En comparación con las mujeres, los hombres tienen peor salud, mayor aislamiento emocional, unos vínculos más débiles con la familia y no es tan probable que tengan una persona de confianza. Durante el primer año de condolencia, el cónyuge puede estar deprimido, angustiado y hasta tener reacciones

fóbicas. Aún después de la recuperación continúa (Hoffman et al. 1996).

Vida familiar en la tercera edad: las elecciones de las formas de convivencia de las personas mayores, reflejan un equilibrio entre las metas de autonomía y de seguridad, por lo que no es sorprendente que la mayoría de las personas mayores vivan en casa normales, ya sea por su cuenta, con parientes o con otras personas que no sean familia. Los mayores-jóvenes (68-84 años), viven solos o con el cónyuge. La tendencia es “envejecer en el lugar”, permanecer en la casa donde educaron a sus hijos que la mayoría poseen. La casa está llena de recuerdos, al conocerla bien les otorga un sentido de competencia y el ser propietarios confiere estatus a la persona mayor. Son menos propensos a traslados o emigraciones, pero cuando lo hacen es por diversión, son bastante sanos y suelen tener suficientes ingresos, pero a medida que se acercan a edades mayores, la emigración es para estar cerca de los hijos u otros parientes. Los mayores-ancianos (mayores de 85 años) se ven obligados a depender de alguien, por lo que su traslado suele denominarse emigración de ayuda. Generalmente, se van a vivir con los hijos, a una residencia o a una institución que ofrecen cuidados personales pero no médicos ni sanitarios a nivel profesional.

B) Ruptura de hábitos sociales.

El mundo del adulto envejece al tiempo que él lo hace. Se gastan las ideas que le rodean, la historia avanza ineludiblemente, la economía evoluciona. Todo ello se acompaña además con el hundimiento global de su generación en la noche del tiempo. La sociedad que camina a su lado. Lo hace en una dirección contraria, de espaldas, incluso en contradicción con él.

La sociedad es mucho más real que un ente abstracto. Bajo el punto de vista de un anciano, es el entorno como él lo vive. Por lo tanto, se trata de un hábitat urbanístico cambiado, de una transformación de modas, técnicas, de la moral, y de la estética, de las concepciones sobre el trabajo y el tiempo libre. Todavía se ve implicado más directamente cuando todo ello le afecta personalmente: cuando sus amigos de

siempre, albaceas de su mundo, mueren, cuando los lugares donde vivió y esperaba reconocerse han sido reconstruidos y son irreconocibles...

Muchos ancianos tenían sus amigos entre compañeros de trabajo que, al finalizar, acabó con esa red de amistades. Las de carácter vecinal, sobre todo en las grandes ciudades, suelen ser muy pobres. En fin, no es raro encontrar a un gran número de ancianos sin un solo amigo.

Tampoco es de despreciar el desapego social que implican las limitaciones de renta económica. Muchas actividades, como clubs recreativos, viajes, escuelas especiales o actividades que los mismos ancianos podrían inventarse como colectivo, pueden realizarse disponiendo de cierta solvencia económica, y sobre todo, son fuente indirecta para crear nuevos contactos sociales.

La soledad

Ser uno mismo quiere decir, al mismo tiempo, no ser otro. Es distinguirse entre Yo y Tú. Por consiguiente, nunca habiéramos llegado a ser nosotros mismos sin los demás.

Todo ello resulta obvio si pensamos que debemos nuestra existencia a nuestros progenitores, y por extensión, al conjunto de la sociedad. Nuestro mundo es de socios, mundo social, y en él estamos rodeados de las posibilidades y realidades que nos envuelven. Nuestra vida se hace impensable sin un entorno que la alimente y proporcione una razón de ser.

El sentido de nuestra vida, el placer y la satisfacción, depende el hilo de nuestras relaciones con lo demás. De ese ir y volver de los otros a nuestros deseos y de estos a los otros.

Claro está que el camino de ida y de regreso, el constante intercambio con nuestro medio social, puede ser fácil y exitoso, o bien conflictivo y frustrante. Cuando las relaciones con los demás fallan, sólo tenemos el movimiento de retorno, de

repliegue sobre nosotros mismos, y entonces, nuestro aislamiento es triste, doloroso e incluso torturante.

Cuando las relaciones sociales se rasgan, se trunca a la par la ilusión de vivir, inundando a la persona que no sale de sí misma, con una angustia que le corroe. El sujeto que no se vierte al exterior, que no se manifiesta, guardándose su mundo íntimo, sus anhelos y preocupaciones para sí, acaba teniendo para los demás una semi-existencia: se le puede responder con amabilidad y cortesía, pero la relación con ella es hueca, evanescente, no deja huella ni conmociona, tampoco a la persona le sirven en una situación así, tales conversaciones superficiales ni los formalismos educados y tópicos. Se siente vacío, nostálgico, y en su fuero interno experimenta tristeza. Incluso en ocasiones se pregunta a sí mismo si existe o es una marioneta sin la fuerza y la garra de las personas auténticas y verdaderas.

A medida que pasa el tiempo, la soledad se acentúa en forma de actitud y desaliento, el sujeto sólo habla lo imprescindible. Contra más reconcentrado en sí mismo y hostil al mundo, se vuelve, más lacerante es la nostalgia de relaciones humanas cálidas, pero mayor la parálisis que le embarga para emprenderlas.

La mirada del solitario pasa de la hostilidad a un mundo que parece haberle abandonado a su suerte como una especie de castigo injusto por un delito que no se sabe cuál es, hasta una mirada desolada que espera aún algún milagro. Estas últimas especies de llamadas de socorro no suelen surtir ningún efecto, o peor, provocan la reacción contraria a la ansiada.

La gente no quiere hacerse cargo de sus dificultades y carencias, esperan que el solitario haga el esfuerzo de superarse y lugar por ser aceptado, “como hace todo el mundo”.

Hay un profundo desacuerdo entre lo que el solitario pide con la mirada, y lo que los otros estarían dispuestos a hacer sólo si se cumplen los requisitos corrientes de reciprocidad de vínculos (en los que el que más quiere, por ejemplo, es el primero que tiene que pedir e insistir que se le dé un extra).

Desde la perspectiva del solitario lo que ese le exige para ser aceptado y querido es abusivo, es una crueldad, y ese sentimiento de injusticia basa su despecho, y centra allí el pretexto para no intentarlo.

El problema, aparte del egoísmo, suele consistir en que el que el pide, más que pedir suele exigir, ordenar o presionar con alguna suerte de rencoroso chantaje, con lo cual ataca la versión de dignidad del posible donador, que para dar necesita sentirse libre, ser generoso a su aire. Las relaciones amistosas nunca podrán tratarse con la obligatoriedad que conllevan las comerciales.

¿ Cuáles son las causas de esas discordias entre el sujeto y su mundo? Vamos a encontrarlas como resultados de sucesivos fracasos en los planes del sujeto. Puede ser que falle el plan mismo, los medios para lograrlo o las personas con las que contaba:

a) El fallo del plan de vida

Una persona va teniendo y destejando, a lo largo de su vida, proyectos a medida que corrige imposibilidades y cambios de orientación. Pero en la madurez suele haber un mayor aclaramiento respecto a lo que se desee de la vida. El diseño de los deseos más importantes que se seleccionen, pretenden responder a las facetas humanas que más importantes son para el sujeto: confort material, vida amorosa, profesional, socio-cultural. Cada una de estas áreas ocupa un lugar en su vida cotidiana, y por lo tanto su bienestar depende de varios frentes a la vez.

Las sensaciones de intensidad y placer provienen del éxito en la realización de las distintas expectativas de la vida. Si una persona planifica mal, al llegar a la vejez se encuentra vacío y empobrecido, con una penosa impresión de fracaso.

El éxito vital, por tanto viene ligado a la interacción social de la persona en múltiples roles. Lo contrario de integración es aislamiento, soledad. Se trata aquí de una soledad que proviene de no haber ambicionado múltiples intereses vitales. Así, muchas personas no dan importancia a las relaciones sociales fuera de las familiares, o no se preocupan de la calidad de sus vínculos intrafamiliares, o no

tienen otros intereses que los de su trabajo, o viven su tiempo libre en el aturdimiento de la modorra. Tener proyectos entre manos es una fuente de motivación, interés y vitalidad. Lo contrario es convertir la vida en algo insulso y rutinario.

Especial relevancia tendrán aquellos que impliquen relaciones con lo demás: intereses recreativos, culturales, cuidado de las amistades, intensas y profundas, ricas relaciones familiares... Este tipo de proyectos llamados de "calidad humana" están llenos de dificultades, y por milagro o por inercia nunca aparecen: el cultivo de la amistad, la lucha por la comunicación y el entendimiento familiar, la dificultad de llevar adelante con firmeza intereses sociales y culturales, implica soportar ciertos riesgos y esfuerzos a los que muchos renuncian por comodidad, pereza, derrotismo; en el nombre de alivios o bien placeres inmediatos, o por capricho, que más tarde resultan placeres efímeros o incluso conducen a la soledad y al agravamiento del deterioro en la vejez.

Hay un grupo reducido de personas a las que en vez de faltarles los planes vitales por quedarse cortos de cálculo, tienen dificultades de carácter, como excesiva timidez, impaciencia, egoísmo rematado, irascibilidad, intolerancia despótica, etc. La pobreza, en un sentido amplio, se ve agrandada por el desinterés general de la sociedad en inculcar a sus miembros, valores que se escapen de lo estrictamente económico profesional.

b) El fallo de las estrategias

Cuando el sujeto tiene objetivos claros, y está motivado para realizarlos, puede fracasar a la hora de llevarlos a cabo. Por ejemplo, en el momento de la jubilación de las obligaciones familiares, una persona puede tener una serie de planes ideales: dará más importancia a los amigos, reemprenderá aficiones relegadas, etc. pero se satura a la hora de conseguir amigos con los que mantener una relación afectivamente cálida, o no acierta con las actividades adecuadas, o no calcula suficientemente bien las condiciones que la plantean los demás. En suma, puede resultar al anciano y al jubilado tan difícil realizar sus aspiraciones como al adolescente integrarse en el mundo adulto.

c) Fallo de los otros y el derrumbe físico

Particularmente trágico resulta en la vejez las separaciones que le imponen las circunstancias. La muerte de familiares y amigos, la vida independiente de los hijos, vuelven imposible la realización de los planes vitales previstos.

La muerte de un ser querido le obliga al anciano a dar un vuelco en sus costumbres, expectativas y necesidades afectivas. Es fácil que se sienta indefenso y derrotado. Algunos ancianos se prohíben a sí mismos el hacerse ningún tipo de ilusión, censurándose en sus pensamientos cuando deseen nuevas relaciones afectivas. Lo mismo cabe decir en lo que hace referencia a las necesidades sexuales y de pareja. Comenzar nuevas amistades resulta un arma que para ello tiene dos filos: por una parte, se necesita invertir tiempo y esfuerzo, pero por otra, es la única alternativa de vida afectiva y social que queda. Esta dificultad hace que muchos se abandonen a una soledad más o menos asumida.

El anciano, también se ve rechazado por los demás por el mero hecho de ser viejos, a veces lo aíslan debido al deterioro físico o a las limitaciones de una postración por enfermedad, que viene a gravar el panorama.

Algunos ancianos tienen vivencia depresiva frente a las limitaciones que provoca una edad avanzada, o la cercanía de la muerte; renuncian a la posible riqueza que podría obtener rebelándose en lo posible, apostando por una especie de quietud en la que piensan que no sufrirán, aunque no suele dar el resultado perseguido sino que suele agravar la situación.

d) La familia como red social de apoyo

La familia acrecienta su importancia con el envejecimiento, en una etapa en que tienden a retraerse otras relaciones sociales. De allí la necesidad de encarar la problemática de la vejez desde el espacio familiar. La familia continúa siendo el mejor recurso de apoyo, a pesar de la existencia de la imagen de que la atención a los padres se ha degradado en las últimas décadas.

¿Por qué la familia cobra un significado especial en la vejez?

1. Es la proveedora principal de cuidados y fuente de sostén preferida por el anciano.
2. Es un mecanismo útil de defensa de las relaciones sociales del anciano.
3. Es el área de la vida del anciano más importante para él junto con la salud y la economía.

La familia crece y desarrolla a través del tiempo una historia familiar. Ocurre que la familia no es una estructura homogénea, con un comportamiento estable, sino que por el contrario se trata de una organización relacional muy compleja en la que hay tres, cuatro o más generaciones se tienen que adaptar simultáneamente a diferentes cambios en el ciclo de vida familiar.

La continuidad de la familia queda asegurada por el hecho de ser un sistema multigeneracional, pero los distintos niveles de demanda y realización de sus miembros complican la convivencia.

En las familias multigeneracionales es posible que las diversas necesidades e intereses experimentados por las diferentes generaciones se contrapongan en determinados momentos y circunstancias provocando tensiones dentro del seno familiar que afecte el bienestar emocional y los niveles de satisfacción de los adultos de más de 60 años.

Uno de los aspectos más importantes que provocan la complejidad de las relaciones en la familia multigeneracional es el modo en el que los diferentes miembros asumen los roles que le son asignados.

Los padres tienen expectativas de ser retribuidos con afecto, apoyo moral y ayuda financiera o en especie en el caso de los jubilados, atención de los más viejos en casos de enfermedad. Es en el juego de estas expectativas mutuas en el que operan

muchos de los nuevos conflictos intergeneracionales entre hijos adultos y padres viejos.

e) Familia funcional y vejez

Una familia funcional será aquella en la que los ciclos de transformación y estabilidad se alternan respondiendo a las necesidades tanto de la familia en cuanto unidad, como la de los miembros familiares individuales. La familia multigeneracional requiere además, reconocer y aceptar las diferencias generacionales.

La familia funcional requiere continuidad entre el pasado y el futuro. Implica que los hijos adultos asuman la responsabilidad frente a los padres. Los padres suelen hacer reclamos sobre atención y cuidado cuando su influencia familiar disminuye. No siempre son bien escuchados ni atendidos.

¿Cuándo la familia es disfuncional?

Una familia es disfuncional cuando las necesidades y demandas que se presentan en su desarrollo vital no son enfrentadas adecuadamente. Se altera, por ende, el equilibrio entre estabilidad y cambio, produciendo rigidez y desajustes adaptativos que se pueden prolongar por años, con gran sufrimiento para algunos miembros.

La dependencia es uno de los temas más críticos frente a la vejez y la familia que envejece, afecta fuertemente la relación con los hijos y remite al planteo de la reversión de roles. Hablar de roles revertidos entre hijos y padres en la vejez lleva a confusión porque el viejo atravesó la adultez, desempeño más de un rol, de hijo y de padre, y sigue siéndolo, con su inevitable declinación física en algún punto de su trayecto. Un viejo no puede asimilarse a la imagen de un niño, ni nunca será el hijo de su hijo, aún en su fragilidad sigue siendo el padre con su historia familiar.

Cuando la enfermedad irrumpe o sobreviene la discapacidad, el conflicto adquiere un tono diferente, que se agrava si se trata de una enfermedad crónica. El problema está allí y es necesario reorganizar el sistema familiar.

¿Cómo repercute la disfunción familiar en la salud del anciano?

1. Aparecen trastornos afectivos: depresión, ansiedad, irritabilidad, trastornos del sueño, ideación suicida.
2. Aumenta el riesgo de enfermedades crónicas.
3. Se descompensan enfermedades crónicas.
4. Se afecta el nivel nutricional del anciano.
5. Se descuida la atención médica del anciano.
6. Se afectan los hábitos higiénicos del anciano.

Los vínculos del anciano con la familia pueden variar de una familia a otra en función de su historia anterior, de la estructura de la familia como grupo, de las características de personalidad de sus miembros y de otros factores. Se trata entonces de profundizar en el estudio del tipo de relaciones familiares que se da entre el anciano y la familia para detectar los aspectos más vulnerables y convertir a la familia en una verdadera fuente de bienestar para el anciano.

La familia como grupo social tiene cambios y es mutable a la época que se vive, en donde se da más importancia a lo personal que a las relaciones que existen dentro de los componentes sociales.

CAMBIOS ESPIRITUALES EN EL ADULTO MAYOR

La afiliación religiosa no es suficiente para cuantificar el efecto de la religión. Qué tan religiosa es una persona, es más importante. Por ello hay dos orientaciones de la religiosidad en las personas, una intrínseca y otra extrínseca. Ambos tipos de religiosidad se relacionan entre sí. La religiosidad intrínseca incluye un compromiso de vida y una relación personal con Dios, es decir, las actitudes o creencias, la fe, la oración personal, la lectura personal de las Escrituras. Por ejemplo, la religiosidad intrínseca se asocia con una alta satisfacción de vida en pacientes ancianos enfermos, con una alta autoestima y baja depresión en ancianos en la comunidad, y con unos bajos niveles de estrés y depresión en ancianos en duelo conyugal. La religiosidad extrínseca incluye las actividades religiosas comunitarias.

La religión es un recurso que se usa con frecuencia en el envejecimiento. Los ancianos suelen usar religiosidad intrínseca en varios momentos durante el día, y cuando se sienten enfermos es el primer recurso disponible antes que drogas, otras personas, o profesionales de salud.

Tanto religiosidad intrínseca como extrínseca tienen efectos protectores sobre la salud y la calidad de vida. La asociación entre religión y parámetros de salud han aparecido en varios estudios sobre enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares, enfermedades gastrointestinales y cáncer. En los ancianos, la religiosidad se asocia con disminución de mortalidad en enfermedad coronaria y cirugía cardíaca; también con menos depresión y mayor recuperación del estado funcional en ancianos hospitalizados por problemas médicos o quirúrgicos. La religiosidad se asocia con una alta satisfacción de vida y bienestar en ancianos enfermos y ambulatorios. Asimismo se asocia con disminución de la ansiedad y depresión ante el duelo, la enfermedad terminal o la muerte.

La religiosidad promueve mecanismos psicológicos adaptativos ante el envejecimiento, la enfermedad y el sufrimiento. La religiosidad se asocia con alta autoestima, y deseo de vivir. La religiosidad provee esperanza, sentido de trascendencia o continuidad entre la vida y la muerte. La esperanza es un sentimiento esencial del ser humano, alimento del deseo de vivir; lo contrario, a la desesperanza se asocia con aumento de la mortalidad y con mala calidad de vida.

La religión podría reactivar centros cerebrales o bloquear efectos cardíacos del estrés en los ancianos. La fe se considera otro componente esencial del ser humano, la fe religiosa y el optimismo pueden actuar sobre centros cerebrales asociados con el bienestar y producir relajación mental. Se ha encontrado que el estrés agudo o crónico puede activar centros cerebrales conectados con el corazón y puede producir isquemia o arritmias ventriculares, y llevar a infarto de miocardio o muerte súbita. La religión podría actuar al disminuir el estrés, producir relajación y evitar que se activen esas vías neurocardiológicas, y preservar el funcionamiento cardíaco normal, y disminuir la morbilidad y la mortalidad cardíacas.

Cuando se habla de espiritualidad se puede hacer referencia que va más allá de la religión. La espiritualidad puede ser también "civil", y puede ser vivida por personas

sin ninguna fe o creencia religiosas. No sólo de pan vive el hombre. Toda persona normal no se satisface con solo cosas materiales; todos necesitamos un alimento más profundo, algo que va más allá de la simple satisfacción material. Hay un alimento muy eficaz que es el que se dirige a los sentimientos, a la afectividad, a la intimidad del corazón. Y esto es especialmente notorio en las personas de más edad.

Todos tenemos necesidades espirituales, y esas necesidades tienen que ser satisfechas. Atender a las necesidades humanas de cada persona, es lo propio de la atención integral, atención holística, atención que no deja ningún cabo suelto en su preocupación por el desarrollo total del ser humano. Una manera de excluir a los mayores consiste en no tomar en cuenta sus necesidades espirituales; no hacer caso de esas necesidades es causa de sufrimiento en la persona, en el anciano.

Una de las cosas que pueden ocasionar confusión en la vida de cualquier persona, pero especialmente en la vida de la persona mayor, es el cambio rápido de estilos y formas de vida, de valores y criterios que se sucedan unos a otros sin poder ser debidamente digeridos y comprendidos pues bien, la espiritualidad ofrece ayuda para encontrar lo que es permanente en un mundo que siempre camina; es la roca firme, garantía de seguridad perenne. La espiritualidad es capacidad para vivir la vida interior, vida que cuando es profunda y seria, otorga al individuo la seguridad que necesita para capear con éxito los temporales de la vida.

El anciano se encuentra en un momento muy delicado e importante de la vida; es consciente de que ya ha entrado en la última etapa de la carrera, y que la meta final ya se acerca. *“Yo ya estoy a punto de ser ofrecido en sacrificio, y el tiempo de mi partida ha llegado. He peleado la buena batalla; he acabado la carrera; he guardado la fe. Por lo demás, me está reservada la corona de justicia, la cual me dará el señor, el juez justo, en aquel día. Y no sólo a mi, sino también a todos los que han amado su venida”* (2Tim. 4, 6 – 8). Así le dice S. Pablo a su discípulo Timoteo en una emotiva carta de despedida, consciente como está, de que su partida es inminente.

El anciano sabe que esta es la etapa de su vida en la que hay que arreglar muchas cosas que a lo mejor han quedado pendientes, perdones que haya que pedir y otorgar, expresiones de afecto omitidas y que ahora hay que compensar. Las personas que conviven con él (mejor si es la misma familia) tienen que saber brindarle las oportunidades necesarias para que todo quede en orden, para que el anciano pueda recorrer sus propios procesos, se sienta acompañado en los momentos que lo requiera, y que cuando llegue el momento de la partida pueda hacerlo con la satisfacción de que todo ha arreglado y está bien arreglado.

Eso es lo que se llama la eficacia del corazón: la eficacia que da resultado y que provoca ahorro de energía psíquica. Hace falta mucha sensibilidad y ternura, mucho corazón, mucha empatía y gran delicadeza espiritual, para cumplir uno de los roles más bonitos que se puedan realizar en la familia: ayudar a vivir plenamente la última etapa de la vida del ser querido, teniendo en cuenta también, que en esa etapa se incluye la despedida. Hacerlo de tal manera, que esta persona mayor sienta que su vida no ha sido inútil.

La espiritualidad nos ayuda a librarnos de la ansiedad, no es buena la ansiedad. Ella es causa de no pocos desajustes en nuestra manera de vivir, nos quita la paz, nos acongoja innecesariamente, y nos precipita a conductas inútiles y malsanas. La espiritualidad nos libra de la ansiedad acerca de lo que uno desea, pero no pudo vivir, y acerca de los aspectos de la vida y de la muerte que son temidos. A la vez nos ayuda a encontrar alegría en las relaciones con la familia, y con los amigos del pasado y del presente; nos ayuda a experimentar, con humildad, satisfacción por lo conseguido, y a tener esperanza en lo absoluto.

La espiritualidad hace referencia a la satisfacción de las siguientes necesidades:

1. Crecimiento del espíritu

Como se mencionaba al principio, no sólo de pan vive el hombre; hay otros aspectos que necesitamos para vivir con buena calidad de vida. El anciano vive frecuentemente una vida de baja calidad, no sólo a causa de su penuria económica, sino sobre todo por la marginalidad afectiva a la que se ve frecuentemente

sometido. Llamamos espíritu a lo más profundo de nosotros mismos. Referido a ese Yo interior e íntimo que se alimenta de la palabra, que es comunicación, que es amor. Es el pneuma de los griegos, que equivale al soplo que da vida, que dinamiza, que mueve y conmueve las fibras más íntimas de cada uno.

Nuestro espíritu crece gracias a la comunicación. El teólogo valenciano, José Ignacio González Faus, dice que el diálogo es el camino directo para facilitar la liberación y el crecimiento personal y espiritual. Tal vez porque constituye un reflejo del ser de Dios, que define a sí mismo como Amor, Logos, Palabra, Comunicación. La actitud de las personas que saben dialogar en profundidad es una actitud de fuerza centrífuga que lleva a los interlocutores a un movimiento que se irradia en libertad para amar. Esa es la libertad del ser humano que se siente realizado, y que encuentra su vida llena de significado. Cuando la persona siente que su vida tiene significado, percibe a la vez el sentido de pertenencia, y palpa que su vida, por lo tanto, es también importante para otros. Es entonces cuando se siente capaz de enfrentar las peores dificultades, incluida la proximidad evidente de la muerte.

Es bien sabido, como lo afirma V. Frankl, que las personas cuya vida se encuentra llena de sentido son también las que le hayan más sentido a la muerte, y son capaces de afrontarla con mayor calma, con más serenidad, con mayor paz interior, y más alejadas de la depresión. Tomada así la perspectiva de la muerte, ella misma ofrece importantes oportunidades para el crecimiento personal y relacional, la intimidad, la reconciliación, el perdón. Aspectos todos necesarios para una vida más humana.

2. Verdad esencial

Este es otro valor implícito en la sana espiritualidad. El ser humano está hecho para la verdad y necesita la verdad; empezando por la verdad de uno mismo. Es la verdad que nos hace libre y hace que nos sintamos libres.

C.G. Jung, al hablar del proceso de individuación, describe al ser humano en crecimiento, como alguien que ha de vivir la etapa de la caída de las máscaras. Los estereotipos, convencionalismos sociales, y tantos elementos que nos invaden

desde la cultura ambiental nos llevan a vivir muchas veces de acuerdo al cumplimiento de ciertos roles que, si bien responden a tareas propias de nuestra profesión o a las expectativas de los demás, lo cierto es que pueden impedirnos ser nosotros mismos.

La verdad esencial nos lleva a ser auténticos, y nos ayuda a poner nuestra confianza en algo o alguien que sea realmente trascendente, importante para uno mismo. Gracias a ella podemos establecer una escala de valores en nuestra vida. La verdad nos ayuda a hacer un recorrido de nuestra propia historia con serenidad suficiente como para aceptar las luces y sombras de nuestra andadura por el camino de la vida, y dar cada cosa y experiencia, la importancia que realmente tienen. Nos ayuda a enfrentar la culpa en forma liberadora, y no angustiada o neurótica. La verdad nos enseña a poner en primer lugar lo que es primero.

Melanie Klein habla de la capacidad reparadora como algo importante en la vida de todo hombre y de toda mujer que desee vivir la verdad de su vida. Nadie pasa por la vida haciendo sólo el bien y nunca el mal; nadie es puro destello de luz sin asomo de oscuridad. Son muchos los elementos nada honrosos y bastante mezquinos que se van adhiriendo a nuestro caminar diario, y en algún momento sentimos la necesidad de sacarlos de nuestra mente y de nuestro corazón. Esa es la capacidad reparadora o de perdón que, bien vivida y practicada, ayuda a la persona a enfrentar, ligera de equipaje, la frontera de la muerte.

Esta verdad se refiere también a las personas que viven con el anciano, con cualquier persona gravemente enferma (aunque no se anciana) cuando se encuentra en real peligro de muerte. Ayudar al enfermo en forma pedagógica y amorosa a conocer su verdad, y acompañarle en la asimilación de la misma, es la mejor forma de brindarle los recursos más eficaces y oportunos que requiere en ese momento. Quizá no se le pueda curar de su enfermedad; quizá en ese aspecto de cura médica nada se puede hacer por él, pero sí se puede cuidar de él. En este sentido, ante una persona próxima a la muerte, nunca se podrá decir que ya no hay nada que hacer. Recordemos que la palabra curar y cuidar vienen ambas de la misma raíz latina "curare", que significa precisamente tener cuidado de alguien.

Siempre, pues, se podrá cuidar a la persona amada. Ahí está otra vez la eficacia del corazón.

3. Esperanza gratificante

Es imposible vivir sin esperanza, y es triste morir sin esperanza. Para V. Frankl, la falta de esperanza equivale a carencia del sentido de vida y por lo tanto, ahí residiría el origen de la neurosis; que afecta a la capacidad de orientación para la vida y la muerte. Es la neurosis la que nos incapacita para vivir el presente de cara al futuro, y es incompatible, por lo tanto, con buena calidad de vida.

Vivir bien, supone vivir con esperanza, con ilusión. Esta es la esperanza que gratifica que da sentido a la vida y a la muerte. La esperanza nos hace ser transmisores de mensajes positivos, de algo importante para uno mismo y los demás. El anciano vive la experiencia de que cuando se acerca ya su fin, aún le quedan muchas cosas por hacer y decir. Hay que arreglar cuentas pendientes, hay que decir a los seres queridos todo lo que les queremos, y hay que pedirles perdón por no haberlo dicho antes de una manera más audible y convincente.

Una actitud así, permite presentarse a la muerte con una esperanza de vida trascendente; le permite afrontar la muerte al sujeto, realizar la revisión de la propia vida, e integrarla a su persona pacíficamente en un proceso de verdadera reconciliación consigo mismo y los demás, y si es creyente, reconciliarse con su Dios.

Nada ayuda más a que la persona anciana pueda vivir feliz su espiritualidad profunda y su vida interior, que el apoyo directo de los hijos o de los familiares más cercanos. Ellos pueden, mejor que nadie, estimular e incitar al anciano a que ejercite los nuevos roles que la vida siempre presenta.

La vida nunca es igual en cada uno de sus días, por muy monótona que parezca. En el desempeño de los nuevos roles no podemos olvidar la importancia que hoy ha adquirido ese nuevo, antiguo rol que podemos llamar la “abuelidad”. Hoy se produce frecuentemente una interacción altamente positiva entre abuelos y nietos.

Cada vez es más frecuente encontrarnos con abuelos llenos de vida y entusiasmo, ocurrentes y activos, con tiempo para los nietos; y es frecuente también, encontrarnos con nietos que quizá han logrado una mejor interacción con los abuelos que con los propios padres.

Un aspecto que los próximos al anciano pueden apoyar para su desarrollo espiritual es, sin duda, la capacidad de este para el silencio y la contemplación. Estamos tan acostumbrados al ruido y a la precipitación, a correr el día entero de un lado para el otro, que ya hemos llegado a olvidar que aquel silencio y la quietud adecuados son agentes de salud mental, y signos de buena salud. Hemos desquiciado de tal manera el modo de vida que no es raro hoy en día encontrar a alguien, preocupado por la salud de un amigo, porque a este le agrada partir solo de vez en cuando para encontrarse a solas con la naturaleza, y escuchar el silencio. Nos preguntamos: ¿Estará enfermo este amigo que busca la soledad? ¿Le pasará algo?

Es muy posible que el anciano, ahora que tiene más tiempo, goce con el silencio, con la belleza del arte, la lectura sosegada, la oración. ¿Porqué no darle los medios y oportunidades para que se ejercite esa práctica de silencio y vida contemplativa? Se verá enriquecido en su espiritualidad, y enriquecerá a todos los que viven cerca de él. En este tiempo nuestro tan ruidoso y presuroso día, tan lleno de prisas y frenesí, es bueno saber aprovechar momentos de pausa, quietud, serenidad, tranquilidad y paz.

Saber vivir la vejez puede ayudar a experimentar momentos así, y todos los que trabajan con personas mayores deben ayudar a crear medios para que una vida así sea posible.

CAPITULO III

RELACIONES FAMILIARES EN EL ADULTO MAYOR

Saber envejecer es la mayor de las
sabidurías, no de los capítulos más
difíciles del gran arte de vivir.

E. F. Amiel

La vida de la mayoría de los individuos de edad avanzada se enriquecen por la presencia de personas que cuiden de ellos y a quienes estos se sientan cercanos. “La familia es todavía la fuente primaria de apoyo emocional y en la edad avanzada tiene sus propias características especiales. Ante todo, es probable que sea multigeneracional, la presencia de tantas personas es enriquecedora pero también crea presiones especiales. Además, la familia en edad avanzada tiene una historia larga, que también tiene sus pros y sus contras. Por otra parte, muchos ancianos aún están resolviendo asuntos inconclusos de la niñez o de la edad adulta temprana. Muchos eventos de la vida son especialmente típicos de las familias de edad avanzada: volverse abuelo o bisabuelo, retirarse del trabajo y perder al cónyuge. Las relaciones personales especialmente con los miembros de la familia, continúan siendo importantes entrada la vejez” (Papalia, op. cit. 613).

- De manera general las relaciones personales en la tercera edad se dan de la siguiente manera: las relaciones son muy importantes para los ancianos, como para las personas de todas las edades. La familia aún es la fuente primaria de apoyo emocional.

- Cuando la expectativa de vida crece lo mismo sucede con la longevidad potencial del matrimonio. Los matrimonios que subsisten hasta el final de la edad adulta tardía tienen a ser relativamente satisfactorios, pero las dificultades surgen en los aspectos de personalidad, salud y cambio en los roles, que pueden requerir ajustes de ambas partes.

- El divorcio no es muy común entre las personas de edad.
- Volver a contraer nupcias al final de la edad adulta tiende a ser una experiencia positiva. Los viudos ancianos tienen más posibilidad de casarse que las mujeres en la misma condición, esto se debe a los mitos y prejuicios que se formulan ellas mismas por lo que dirá la sociedad, así mismo ellas se pueden adaptar más a una vida sin pareja, que los hombres que muchas veces dependen de otra persona para cubrir sus necesidades básicas.
- Las personas que viven sin casarse por largo tiempo parecen ser más independientes y menos solitarias que aquellas típicas de su edad.
- Muchas personas de edad permanecen sexualmente activas aunque el grado de tensión sexual por lo general son más bajas que en los adultos jóvenes.
- Con frecuencia las relaciones entre hermanos se vuelven más estrechas al final de la vida que a comienzos de la edad adulta. En particular las hermanas hacen el esfuerzo de mantener estos lazos.
- La amistad es importante para el disfrute inmediato, para la intimidad y para apoyar los problemas propios de la edad.
- Aunque, en general los padres ancianos y sus hijos adultos no viven juntos, se ven con frecuencia o mantienen contactos mutuos y se ofrecen ayuda.
- La presencia o ausencia de hijos no está asociada con compensaciones psicológicas o materiales importantes en la vejez.
- Los abuelos tienen lazos más estrechos con los nietos y los ven con frecuencia, a menos que vivan demasiado lejos. Por lo regular, los abuelos actuales no interfieren con la manera de educar a los nietos pero desempeñan un rol más activo en tiempos de crisis. Los bisabuelos tienden a encontrar sus roles emocionalmente satisfactorios.

Las relaciones familiares tienen gran importancia en la tercera edad ya que se ha comprobado que la salud física y psicológica se incrementa en personas cuyos lazos afectivos familiares son fuertes, en comparación con personas que por algún motivo tienen que vivir solos o lo que es peor en instituciones para ancianos donde no se mantienen lazos afectivos o estos son escasos o nulos. Es por eso que se han incrementado los programas de desarrollo familiar, donde el objetivo principal es que el anciano pueda vivir en convivencia con los miembros de su familia o que al menos estos lazos no se rompan por completo.

BUSQUEDA DE NUEVOS SIGNIFICADOS

El lugar de los ancianos en la comunidad no es tan evidente; por el contrario, son las generaciones más jóvenes las que asignan a los ancianos su lugar, las condiciones sociales y su rol, de acuerdo con el sistema de valores dominante en la sociedad. Y la sociedad sólo podrá integrar a los ancianos cuando también aprenda a “vivir junto” con ellos, en lugar de vivir al lado de ellos.

Los años de la ancianidad pueden significar nuevos objetivos y, cada uno de ellos pueden tener nuevos objetivos, estos nuevos objetivos pueden ser:

1. Descubrir nuevos valores de vida.
2. Elaborar una nueva escala de valores que subrayen la importancia del ser con respecto a la acción y a la actividad.
3. Encontrar una nueva modalidad para estructurar el tiempo; nuevas obligaciones para sus energías.
4. Adaptarse a nuevas modalidades de vida y a nuevos ambientes de vida.
5. Aprender a estar solos, cuando sobreviene la muerte del cónyuge.
6. Aprender a enfrentarse con nuevas limitaciones físicas que pueden derivar de una enfermedad y de un natural decaimiento.

Estos objetivos deberían ser; antes que descubrimientos, la culminación de toda una vida; deberían ser el resultado del desarrollo maduro de aquellas virtudes que componen la espiritualidad del hombre: esperanza, voluntad, objetivo, capacidad, fidelidad, amor, solicitud, sabiduría.

El desarrollo de la personalidad, por otra parte, no se detiene en una edad determinada; la persona <<crece>> a lo largo de toda su vida. Vejez y envejecimiento no son un <<vacío existencial>> inevitable, fatal, acompañado de hastío, resignación o de un optimismo centrado en sí mismo; el anciano, como parecería afirmar mucha cultura actual, no sobrevive esperando la muerte; el anciano vive.

En esta etapa la persona anciana sienta sus bases, necesariamente, en su situación existencial; en distintos aspectos, eventualmente negativos (marginación, enfermedad, inadaptación) y en valores humanos que se hacen presentes en los años de la <<etapa pasiva>>, aún por conocer y por hacer conocer.

A partir de esa situación se debe comenzar un cambio de revisión conceptual. Pensamos, por ejemplo, en la autonomía, un concepto estereotipado: juventud significa ser activos y dar beneficios, vejez significa ser pasivos y recibirlos. Este contraste se esfuma. Los seres humanos deben aprender durante toda su vida la reciprocidad del <<dar y recibir>>, en el cual, el que da saca de ello una ventaja, y el que recibe la otorga. La ancianidad es un tiempo para repensar nuestros conceptos de actividad y de pasividad, de esfuerzo y de aceptación, de fuerza y de debilidad, de dignidad y de humildad, de energía y de quietud, también del trabajo y del juego. Percibir cómo todos estos contrastes son aplicables con exactitud a la existencia humana íntegra, puede hacer menos solitaria la experiencia de envejecer. Se trata, justamente, de dar un sentido a la edad que se está viviendo, a fin de poder vivir con tranquilidad esa etapa de la vida y permitir una relectura del pasado que, más allá de cualquier defensa y de cualquier sentimiento y desilusión, debería ser una reflexión sin añoranzas acerca de lo vivido; un esclarecimiento de valores, una mirada serena hacia el futuro; en un contexto de apertura hacia los demás, hacia las cosas del mundo.

Esta es la búsqueda de un sentido cuyo comienzo es asumir la propia edad; y sólo lo hace el que acepta su edad con sus valores y sus límites. Para la persona anciana, el riesgo puede consistir en convertirse cada vez más en huésped de un mundo más joven, en el cual ya no encuentra valores, estilo de vida, recuerdos, que fueron

puntos de referencia en su vida. El sentimiento de inutilidad y la carencia de relaciones sociales que ello trae aparejado puede incidir, luego, sobre su misma salud. Pero el hombre comienza a interesarse exclusivamente por su persona, cuando, al igual que un bumerang, ha equivocado su misión, cuando ha errado en su búsqueda por encontrar un significado a la vida.

El pasaje del egocentrismo al altruismo no es un “debe ser” en el proceso de envejecimiento. Por diferentes motivos psicológicos y culturales, muchas personas se mantienen durante el envejecimiento en un egocentrismo éticamente limado. Otras se afligen por los desafíos y las pérdidas en la vida. Estos ancianos se cierran a los modelos éticos del altruismo y de servicio. Pueden llegar a ser paranoicos, inflexibles y duros. Muchas veces estas actitudes negativas no son más que defensas ante el temor de experimentar un mayor dolor personal. Los desafíos del envejecimiento pueden convertirse para algunas personas, en oportunidades de crecimiento espiritual y ético, mientras que, para otras, las mismas experiencias favorecen una regresión egoísta y actitudes de hostilidad social.

La verdadera dinámica de la existencia humana, sin embargo, va más allá del individuo mismo y está dirigida al otro: a algo o a alguien, es decir, hacia un significado que debe ser realizado en una tarea hacia otras personas. Consagrándose a algo fuera de sí, si el hombre se realiza a sí mismo. Cuanto más cumple una obligación, cuanto más se dedica a los otros, tanto más hombre se es.

Habría pues dos modalidades extremas de vivir la ancianidad, que se basan sobre dos alineaciones opuestas: la alineación de quien se refugia en un pasado irremediabilmente perdido, y por lo tanto, al envejecer cae en la desesperación; y la alineación de quien busca revivir el presente. Además del <<viejo desesperado>> (que no puede vivir el presente porque el terror de la muerte le hace añorar el pasado) y del <<viejo lindo>> (que vive eufóricamente como <<prisionero>> de un eterno presente que reproduce el pasado sin fruto alguno, o sin querer saber nada de su historia), puede existir un <<viejo>> que <<encarne>> un envejecimiento bueno y justo, alcanzando a vivir su presente como un tiempo que llega desde su pasado y que tiende hacia el futuro.

A esta altura se puede afirmar que solamente envejece en forma conveniente quien en su interior acepta llegar a viejo, y también que, con mucha frecuencia, la persona no acepta esto sino que, simplemente, lo soporta.

Hay algo, más: mucho de todo esto depende de que la comunidad misma acepte a la vejez; que le otorgue con honestidad y cordialidad, el derecho a la vida que le corresponde. La comunidad debe dar a quien llega a la ancianidad la posibilidad de envejecer de una manera digna, ya que esto no sólo en parte depende de él. La familia, los amigos, el contexto social, los organismos oficiales, tienen su responsabilidad al respecto.

La percepción y la actitud que la persona asuma ante la realidad de la cual la vida toma su sentido o lo pierde, depende de:

1. La percepción de sí mismo; es decir, la percepción de sus necesidades, de la puesta en práctica del proceso de satisfacción de éstas, de la evaluación entre la necesidad y su satisfacción.
2. La percepción de los demás; es decir, la percepción de la red de relaciones humanas significativas en sí mismas y en cuanto se vinculan con los procesos de satisfacción de las necesidades personales.
3. La percepción de la totalidad; es decir, la percepción del significado atribuido a los valores singulares emergentes de la percepción de sí mismo y de los demás, y el significado atribuido a la propia existencia respecto del devenir de la historia y de la realidad global.

Sin embargo, para que la persona anciana se perciba insertada en un ambiente dado y para encontrar en él sus motivaciones y sus preferencias debe todavía (H, Carrier):

1. Tener mínimo de interacción: no puede carecer de contactos periódicos o, al menos, ocasionales.

2. Aceptar valores y normas: se <<forma parte> cuando psicológicamente se comparten creencias y normas de grupo.
3. Identificarse con el grupo: la persona << se asimila a su grupo de pertenencia, lo percibe y lo siente como parte de sí mismo>>.
4. Ser aceptada, recibida, deseada por una comunidad.

Por otra parte, un hombre se dice adaptado cuando disfruta de un relativo bienestar físico y psicológico, se siente bien y no está turbado por preocupación alguna; mientras que se es desadaptado cuando se encuentra en una situación parcial completamente opuesta a la descrita (OMS, 1982).

CALIDAD DE VIDA Y VALORES

Las condiciones de vida inciden notablemente sobre la espiritualidad. No es cosa fácil comprender el significado del bienestar espiritual estando en un geriátrico. Para estos huéspedes ancianos, es difícil decir <<si>> a la vida, cuando se sienten sin ayuda, sin esperanza y olvidados. El hogar de ancianos es vivido con frecuencia por los huéspedes, por las familias, como una terminal, como un lugar para morir. Este es el rostro más dramático de la vejez.

La internación en un hospital o en un hogar de ancianos puede aumentar en éstos el sentimiento de alineación, obligados a ceder a otras personas el control de la vida y de la muerte. Esto hiere a la persona en su autoestima y desintegra su identidad. Con el riesgo de convertirse en personas anónimas, con tendencia a aislarse y a somatizar, tornándose cada vez más exigentes e inquietas y, en consecuencia siempre más aisladas. Los ancianos internados en institutos geriátricos pueden asumir, frecuentemente, actitudes de tanatofilia: en efecto, el anciano muy viejo, postrado por los años y las fatigas, parece invocar a menudo a la muerte en muchos instantes de vacío existencial.

En este ambiente, al anciano no le queda otra alternativa que encerrarse en sí mismo, sin identidad alguna, muerto finalmente, antes de que la muerte biológica lo saque de un mundo en el que ya no hay lugar para él.

El estado de salud tiene también notables repercusiones sobre la espiritualidad del anciano. La ancianidad en sí misma no es causa de enfermedad, pero aumenta la probabilidad de enfermedades crónicas. Esto hace que muchas veces el sufrimiento, o por lo menos el temor a él, parezca caracterizar la edad avanzada. Los problemas físicos pueden ser un obstáculo notable para la persona anciana en la gestión de su espiritualidad.

Tampoco se debe excluir que, con el avance de los años, la aparición o el agravamiento de patologías pueda provocar problemáticas existenciales más severas como, por ejemplo, las que están relacionadas con la pérdida de la autosuficiencia. Pero, evidentemente, estas son, con todo, generalizaciones.

De esta manera se pone en evidencia cómo causas biofísicas, espirituales, socioculturales, psicológicas se suman a través de un dinamismo de consecuencias cada vez más negativas, en una demostración de la complejidad de las personas y de su indivisibilidad. Sin embargo, el estado de salud del anciano experimenta mejoría, incluso la posibilidad de decisiones psicológicas que le permiten una elección del lugar donde situarse, el espacio a utilizar y la posibilidad de disponer libremente de sus cosas.

VEJEZ Y SU SENTIDO DE VIDA

La segunda mitad de la vida posee un significado y una finalidad diferentes del objetivo biológico y natural de la primera. En la segunda mitad de la vida el cambio de roles, la muerte de allegados, los cambios físicos y las miles de otras inevitables consecuencias del proceso de envejecimiento, contribuyen a acelerar una revalorización y una reestructuración de las prioridades personales.

Podemos definir la espiritualidad como la comprensión, por parte de la persona, de su propia vida en relación a sí misma, a la continuidad, al medio ambiente, a Dios.

Se trata de una construcción psicológica que comprende tanto el mundo profano de la experiencia como el mundo de la trascendencia, un continuo proceso interior de integración de recuerdos, experiencias, anticipos y de un esfuerzo por relacionarse con lo demás, con confianza y empatía.

¿Cuándo comienza la vejez? Hoy en día se tiene bastante en cuenta el hecho de que el envejecimiento es un proceso muy gradual, que no se limita a determinados periodos de la vida. La vejez está allí dondequiera que se manifieste una nueva manera de ver la vida, el tiempo y, particularmente, la <<finitud>>. Desde el punto de vista biológico se comienza a envejecer el día del nacimiento. La cuestión, entonces, es ¿cuándo se comienza a tomar conciencia? ¿En el momento en que la generación anterior comienza a morir, o más bien, aun antes? El envejecimiento comienza a percibirse cuando ya no conseguimos hacer lo que hacíamos antes. Se semeja un proceso de alejamiento: crece la distancia entre el anciano y la sociedad; el anciano desempeña un número menor de roles, sus contactos disminuyen. Es decir, un modo teológico de expresar que se está viviendo el “tiempo final”.

RUPTURA DE LOS LAZOS FAMILIARES

Un primer grupo de vicisitudes familiares que se dan con la proximidad de la vejez son las debidas a un aumento del tiempo en común. El trabajo imponía a los cónyuges drásticas limitaciones, a las que a lo largo de los años se han acostumbrado. En el momento de la jubilación se abre un espacio de posibilidades nuevas, y a menudo vemos cómo la pareja no sabe bien qué hacer, en un tiempo que de jóvenes tanto habrían valorado. Parece que la alternativa lógica sea volver a estrechar los vínculos afectivos, pero ello resulta frecuentemente difícil debido a la distancia ideológica entre los sexos (maneras de valorar, intereses distintos, etc.). Es decir, cuando el tiempo era escaso el margen de coincidencia era mayor que cuando aumenta el tiempo en común, que deja al descubierto una pobreza de recursos que resulta insuficiente para enriquecer la vida así extendida. En vez de propiciarse un reencuentro puede suceder que la pareja se pelee o se distancie, desaprovechando sus oportunidades reales.

En la vejez existen específicas constelaciones familiares. El paso del tiempo ha dado lugar a la madurez de los hijos, que se han casado y ampliado la familia con nietos. Algunos conviven armoniosamente, encontrando el punto justo de entendimiento entre generaciones sucesivas, y este alargamiento de la vida en familia proporciona al anciano la humanidad de una integración afectiva en el mundo.

Esto, desafortunadamente, no es la perspectiva general, por diversas razones. Muchos ancianos se encuentran distanciados de sus hijos, debido a que las necesidades laborales de éstos últimos, les han alejado de la región donde viven, debido a que los hijos desean guardar celosamente su independencia y no quieren vivir en común con la generación mayor, o bien simplemente por un mal entendido entre ellos. Debemos recordar que estamos sumergidos en una sociedad un tanto individualista y atomizada, donde “hacer esfuerzos por los demás” es más bien visto como una pérdida de tiempo y cosa de idealistas.

A menudo el conflicto se centra alrededor de la tercera generación. Padres y abuelos tienen concepciones diferentes respecto a la educación de los niños, surgen malentendidos, recelos y sospechas varias que crean malestar.

El trato que dan los abuelos a los nietos tienen la virtud, en ocasiones, de resultar viejos rencores en los hijos, que ven renovadas actitudes de los padres que les ofenden, de las que les gustaría ser receptores o que rechazan.

La vida conyugal del anciano está llena de costumbres arraigadas a lo largo del tiempo, son costumbres de permanencia de lo conocido, y que forman parte en la biología misma de los miembros: de su alimentación, sus ritmos, sus necesidades. Están tan exactamente establecidos, que a veces uno parece ser la prolongación física del otro. Tras el periodo crítico de la jubilación, se ha dado la última versión a estas relaciones conyugales, acentuando ante todo la necesidad mutua. La muerte del cónyuge, en estas circunstancias, reviste una cara dramática.

Toda la sensibilidad del viudo, se proyecta a un vacío que le devuelve el eco de absurdos deseos. Se encuentra anhelando la compañía de una persona que ha desaparecido. Los hábitos de ser y estar, están de tal modo incrustados en el

cerebro, que se encuentran acudiendo a citas que ya no tienen sentido: al convocar atmósferas, conversaciones, gestos, caricias, el espacio que llenaba el otro en determinado rincón, en suma, el testimonio con el que el otro avalaba su propia vida. Todo le viene a recordar al cónyuge fallecido, hasta las más pequeñas cosas, que tenían una silenciosa pero simbólica relación con él.

Una persona que está habituada a unas costumbres corporales y espirituales es como aquel alcohólico que combate contra su propio impulso a beber, cuando sabe que le destruye. Resulta una lucha feroz contra un enemigo que es uno mismo. De igual forma, el deseo nostálgico por una vida que ya no puede ser, aparece como destructivo para el viudo, y combate con la razón estos impulsos que son auto-destructivos. Muchos ancianos no resisten esta singular lucha, y caen en la desesperación, muriendo al poco tiempo. Otros cambiarán poco a poco su mundo de hábitos, adquiriendo los adecuados para sobrellevar los últimos años de su vida, que después de todo han de vivir.

Conforme el anciano va entrando en años, va resaltando en su espíritu la pura necesidad de afecto de los hijos, su presencia, su vínculo fundamental, se convierten a su ojos en las cosas que con mayor claridad le confortan y dan vida, cuando otras facetas van sucumbiendo o atenuándose. La aspiración humana de intensidad vital le lleva a exaltar más que nunca el don del afecto, que es tal vez el paraíso más accesible. Los hijos, que llevan una vida que se alimenta con un menú variado de relaciones afectivas, pueden rechazar al anciano viéndolo como pegajoso, o les puede hacer sentir mal no responderles como desean: como el poder está del lado del hijo, fácilmente sale perjudicado el anciano de un conflicto de dos, que con generosidad y paciencia podría ser equilibrado a satisfacción de todos.

FORMACIÓN DE NUEVOS HÁBITOS, ADAPTACIÓN

La adopción de nuevos hábitos en la vejez, resulta accesible en la medida en la que las condiciones de adaptación le resulten mínimamente aceptables, esto es, en una atmósfera amable, animadora, y en la que preferiblemente se conquista su propia ilusión de cambiar.

Por lo demás, la formación del nuevo hábito posee las reglas generales: para construir una costumbre se requiere un primer tiempo de lucha. Supongamos que alguien quiere adquirir el gusto por la lectura. Al inicio cualquier cosa le distraerá, se agotará rápidamente, desesperará por la lentitud con la que avanza, etc. Sólo después de reiterados intentos, se logra que la lectura sea aceptablemente cómoda, agradable y espontáneamente ejecutada, sin obligarle duramente a ello.

El problema mayor para la adquisición de un nuevo hábito de adaptación es que el sujeto mira exclusivamente los inconvenientes y las molestias inmediatas que le acarrea el aprendizaje o el ejercicio. Frente a tales dificultades, algunos se irritan y abandonan. Quienes se animan a trabajar para obtener el premio del después, al final les compensa lo invertido, porque ven realizados sus deseos de adaptarse placenteramente a la nueva situación.

Podemos encontrarnos con el caso de que un anciano estaría encantado de encontrarse mejor física e intelectualmente, pero que se niegue a realizar los sacrificios necesarios para ello. Los resultados no se consiguen por arte de magia. Hay ancianos a los que les resulta muy ingrato hacer esfuerzos para adaptarse a su situación. Se deprimen con facilidad, se irritan y se quejan que, a su edad tengan que seguir soportando engorros. Su tendencia a la comodidad choca con la idea de luchar por un placer mayor. Por esta razón corren el peligro de que un excesivo conformismo les conduzca a la idea de derrota, a dejarse llevar por una idea de fatalidad, a la que en buena parte contribuyen al no luchar en lo posible contra ella a fin de evitarla.

Las personas que rodean a estos últimos ancianos se ven envueltas en un delicado conflicto moral: por un lado quieren servir al anciano, pero el anciano quiere ser ayudado en el sentido de que se le ahorre en lo posible todo esfuerzo doloroso, mientras que por otro lado, las personas que lo atienden desean hacerlo en el sentido que a ellas mismas les parece mejor para el anciano. ¿Cómo solucionar el conflicto?

Hay que comprender que imponer una ayuda, por el otro no deseada es caer en una tiranía, y que renunciar por completo a la personalidad del que tiene que ayudar para

complacer al anciano en todo es caer en una especie de esclavitud. Si pensamos en términos de una solución aceptable para todos habrá que actuar afinando la puntería, y no actuando con precipitación. Para ello se ha de comenzar un proceso de seducción para llegar a convencer al anciano de en qué medida se beneficiaría de un cambio, hasta que éste le resulte espontáneamente apetecible.

ABANDONO Y DESPLAZAMIENTO

En algunas situaciones, una persona de la tercera edad que ya ha cumplido con su vida laboral, se convierte en una carga para la familia ya que no es productiva en términos económicos, dependiendo de sus familiares. Situación que se transforma en causal de rompimiento de interacción humana, relaciones, comunicación y hasta la afectividad, etc. Siendo esta última de gran importancia para el fortalecimiento y crecimiento de una familia.

Al producirse un quiebre en los puntos antes nombrados (comunicación, afectividad, etc.), la tercera edad se repliega o es desplazada a un “rincón” del hogar, reduciéndose su mundo social provocando en el adulto mayor una serie de repercusiones tales como abandono familiar, social, aislamiento, transformación o cambios en los lazos afectivos, cambios bruscos en los estados de ánimo, etc.

Otro de los casos recurrentes es en situaciones en donde el sujeto de la tercera edad es padre o madre y recibe a su hijo (a) con su familia, siendo estos un apropiamiento del hogar en una forma temática y paulatina de este (hogar), desplazando al sujeto en estudio a dependencias reducidas el ignora de su opinión y/o en muchas situaciones se produce un ambiente de agresión tanto físico, verbal y psicológico, ocasionando en el agredido daños psicológicos, neuronales, emocionales, conductuales y en algunos casos físicos que por la edad avanzada del sujeto son daños irreparables médicamente hablando.

Cuando el adulto mayor pertenece a un grupo familiar extenso y nadie de los integrantes de la familia se quiere preocupar o hacerse cargo del cuidado de este, conlleva a que los familiares se hagan cargo del anciano por periodos cortos en los hogares diferentes de a quienes le haya tocado el turno de cuidarlo, haciéndolo

sentir que es una carga. Circunstancia que lo lleva a estado de depresión, desequilibrio emocional, rechazo y el estado anímico decae, llevándolo a cuadros depresivos que en muchos casos se desea que llegue el momento de morir para llegar al término de su calvario. Siendo esta etapa de la vida la más dura y triste para una persona que debería disfrutar y descansar con agrado hasta el término de su vida, instancia que toda persona desea.

Las situaciones antes descritas son unas de las muchas que existen a diario en perjuicio de las personas de la tercera edad, situaciones que tienen una repercusión dañina para un grupo familiar y para la sociedad en sí.

Existe una pérdida de identidad para la familia y la sociedad, se extingue la historia que se trasmite verbalmente, sabiduría que se adquiere a través de los años que el adulto mayor posee.

CAPITULO IV

EL MORIR EN EL ADULTO MAYOR

"No siento pena por mí, ahora que me voy.

No tengo miedo a la muerte.

Solamente tengo miedo de vivir así"

(Anciana de 79 años; Papalia, 1990)

Aunque morir es siempre un proceso individual, es también un acontecimiento que afecta asimismo a aquello que, de alguna manera, se relacionan con quien ha muerto, la muerte adquiere por consiguiente, una dimensión social.

El ser humano nunca llega a percibir la muerte como algo normal, es precisamente la muerte del anciano la que se tolera y acepta como un hecho más natural, generalmente y específicamente por la gente joven.

Causas por la que la gente joven considera natural la muerte del adulto mayor.

1. El distanciamiento cada vez mayor entre los estilos de vida y las modas que imperan culturalmente y que imponen en la sociedad los más jóvenes y aquellas normas de vida que generalmente conservan los ancianos.
2. El hecho de que el anciano esté habitualmente más apartado de la dinámica diaria cotidiana tanto del joven como del adulto, puede causar la impresión de que en parte estuviera ya un poco perdido... o muerto.
3. El deterioro que habitualmente sufren muchos de los ancianos antes o después, aparentemente desvaloriza y hace menos apetecible y deseable la existencia y, por consiguiente, convierte en aparentemente menos trágica su pérdida.
4. En la actualidad predomina la familia nuclear, es decir, una familia que consta de padres e hijos, en estas circunstancias, los ancianos ocupan un puesto

menos central en las vidas de sus hijos. Su muerte, al sobrevenir por lo general tras una larga enfermedad, no afecta emocionalmente a la familia o al entorno social en el mismo grado en que pudo hacerlo antes.

5. La sensación de que los ancianos ya ha vivido lo suficiente y plenamente su propia vida, hace que sus supervivientes acepten su muerte más tranquilamente, por el contrario con los niños o jóvenes que se piensa que se ha truncado su vida.
6. Generalmente el anciano tienen menores responsabilidades sociales de todo tipo, quienes le rodean tienen una menor dependencia de él y sus descendientes a menos que sean dependientes jóvenes.
7. La muerte en estas edades supone la confirmación del hecho que las personas más jóvenes consideran como “normal”, que la muerte es cosa de gente grande.

EL ADULTO MAYOR FRENTE A LA MUERTE

Cuando se habla del anciano y del envejecimiento en el fondo está incluyendo la conciencia de la muerte.

A medida que los adultos llegan a ser mayores, el declive físico y las pérdidas de las capacidades hacen que aparezca la idea de la muerte, las personas empiezan a prepararse para ésta, y comienzan el proceso de revisión de la vida, en donde se empieza a reflexionar sobre el pasado, recordar acontecimientos para adaptarse a la muerte. Los adultos mayores pueden sentirse angustiados, culpables, deprimidos o desesperados, pero cuando los conflictos pueden superar la desesperación, puede surgir la integridad al descubrir el sentido de la vida.

En la actualidad se ha ido observando una actitud más saludable hacia la muerte, se busca comprenderla, explorar los aspectos emocionales, morales y prácticos que rodean, y se trata de ver esta parte de la vida como un hecho positivo hasta donde sea posible.

Las distintas sociedades tienen conceptos relacionados al modo adecuado de morir, en nuestra sociedad se espera que el individuo muera acompañado de su familia y amigos, con un mínimo de interferencia técnica y control del sufrimiento, haciendo referencia a la calidad de vida, tendiendo a una muerte digna.

La comprensión de la muerte puede surgir de distintos significados que se expresan como respuesta a las siguientes preguntas, propias del adulto mayor:

1. ¿Qué haré de mi vida? Es la pregunta que acompaña la crisis de la ancianidad que sigue al retiro laboral.
2. ¿En qué consistirá mi muerte? Es la pregunta que puede ser respondida tanto por la afirmación de la esperanza en otra vida, como la muerte rápida, o por la muerte sin dolor.
3. ¿Por qué debo sufrir de este modo? Es la pregunta a la que se puede responder de tres maneras distintas de vivir el sufrimiento: el sufrimiento transforma; el sufrimiento como una manifestación exterior de queja y de llanto; el sufrimiento es liberación y cambio.

En el adulto mayor la modalidad de representar y simbolizar su muerte consiste en una renuncia progresiva al apego de sus seres queridos, a fin de recobrar los vínculos familiares con sus antepasados, es decir, de los padres, amigos y personas queridas ya muertas con las cuales se establece un lazo afectivo.

¿CÓMO ASUME EL ADULTO MAYOR LA MUERTE DE LAS PERSONAS QUERIDAS?

En este sentido, se asume que la muerte del cónyuge despierta mayor ansiedad en el anciano, esta muerte representa la pérdida emocional y afectiva ligada a la desaparición de una persona a la que estuvo profundamente unida durante un largo tiempo, así como también la ruptura del rol de esposo o esposa, su identidad social,

de ahí la aparición de cuadros de depresión y ansiedad, de desorientación y de falta de sentido y de propósito de vida, una motivación para salir adelante.

Al igual que la muerte del cónyuge el anciano experimenta la misma o mayor intensidad de dolor ante la muerte de un hijo, se trata de un acontecimiento considerado como una de las pérdidas más dolorosas jamás experimentada en sus vidas. La muerte de un hijo rompe la perspectiva del anciano, el orden natural de las cosas, que es la de que los padres mueren antes que los hijos.

No pensemos de manera negativa, también el anciano suele reaccionar de manera positiva con ayuda de los amigos o demás familiares ya que algunos adultos mayores ponen en marcha y utilizan recursos tanto internos como externos, de los que no tenían conocimiento o a los que no valoraba como útiles con anterioridad, apareciendo fundamentalmente un sentimiento de pérdida unido a una toma de conciencia del propio envejecimiento, y a la actualización del conocimiento de la propia mortalidad, pero también a la adquisición de una mayor valoración de la vida.

ACTITUDES DEL ADULTO MAYOR ANTE SU PROPIA MUERTE

Muchas son las posibles actitudes que podemos encontrar del adulto mayor ante su muerte, se dividen en cuatro:

- a) Actitud de indiferencia: “era normal que un día sucediera...”, “a todos nos toca”, “yo ya soy demasiado viejo”;
- b) Actitud de temor, quizá no tan ligada a la muerte como a todo aquello que la precede (temor al dolor, al sufrimiento inútil, etc.);
- c) Actitud de descanso, experimentado sobre todo por personas que han sufrido mucho en su vida o que padecen una enfermedad crónica. La muerte, entonces, es esperada como el final de los sufrimientos.
- d) Actitud de serenidad, el anciano tiene conciencia de haber vivido una existencia plena, de haber sido útil a los demás.

Considerando como la que con mayor propiedad caracteriza a los ancianos, es el adoptar una orientación activa hacia la muerte, producto de la mayor aceptación que a estas edades se produce del hecho de morir.

Dentro de las posibles actitudes ante la muerte, no cabe duda de que miedo y ansiedad son las dos más importantes y con una mayor capacidad de influencia sobre la vida de las personas. De esta manera se llega a afirmar que los ancianos aceptan más y mejor que los sujetos de otras edades la muerte, en general, y su propia muerte, en particular.

La hipotética menor intensidad del temor a la muerte en las personas mayores de 65 años podrá justificarse, Kalish (1976) como consecuente de tres circunstancias:

- a) La disminución del valor que socialmente hoy se le da a sus vidas y que el propio anciano también asume y comparte, haciéndole reconocer lo precario de su futuro y las limitaciones que progresivamente le esperan a todos los niveles (afectivo, económico, etc.). Pérdida de valor que se acrecienta aún más al observar la escasa repercusión que la muerte de otros ancianos tiene sobre las personas que los rodean. Particularmente esto es así en los ancianos que residen en instituciones.
- b) En función de las expectativas que, como consecuencia de la media de vida existente en su medio y momento histórico, los ancianos van asumiendo y que les hacen tener conciencia de que se acercan al límite. Es decir, la sensación y el conocimiento de que ya han vivido “lo suyo”, cuanto les correspondía.
- c) Lo que se ha llamado la “socialización de la muerte”. Un término que presupone que el anciano se habrá ido haciendo a la idea de que se está aproximando su hora, a medida que va viendo morir a los demás.

No obstante, existe un nexo común en los distintos estudios efectuados sobre las actitudes del anciano ante la muerte, ya sea propia o ajena y es la constatación de

que disponen de los recursos personales, de las experiencias previas necesarias para poder afrontar exitosamente su proceso de morir. Tan sólo sería necesario modificar las actitudes y prejuicios que hacen que, mientras vivimos y disfrutamos de otros períodos evolutivos, nos impulsan a rechazar el proceso de envejecer y de morir. En su lugar e igual que durante todo el proceso de socialización, se nos enseña a ser maduro, ser padre, madre, trabajador, responsable... se nos debería también enseñar a afrontar aquellas situaciones y circunstancias por las que inevitablemente pasaremos como la vejez y que nos causan mayor temor.

CAPITULO V

EL ADULTO MAYOR, AÚN VIVE Y ES CREATIVO

Todo lo que somos es el
resultado de lo que pensamos

BUDA

La vejez queda descrita como el otoño y el invierno de la vida, pero también el otoño y el invierno tienen sus bellezas. La vejez puede ser muy bien una etapa productiva a menos que la sociedad lo impida.

Cicerón explica los méritos de la vejez y las razones para valorarla:

- ❖ Lo que el joven espera, el viejo lo ha conseguido ya. El joven quiere vivir largo tiempo; el viejo lo vive.
- ❖ Lo que encanta en las palabras de un anciano es su tono apacible y reposado; reflejan la autoridad que da el haber vivido muchos años.
- ❖ Si la razón y la sabiduría a menudo no son capaces de hacernos despreciar el deleite morboso, hemos de estar muy agradecidos a la vejez por quitarnos el deseo de hacer lo que no debemos.
- ❖ El hecho de que la persona anciana pueda vivir sin los placeres juveniles, no sólo no es vituperio ninguno, sino más bien su elogio mejor.
- ❖ Estoy profundamente agradecido a la vejez por haberme aumentado el gusto por la conversación y menguado el de comer y el de beber... Realmente me gusta el cargo de presidente de banquete.
- ❖ Los mozos gustan de las enseñanzas de los viejos que los encaminan a la práctica de las virtudes.

- ❖ Solón envejecía aprendiendo cada día muchas cosas. Ningún deleite puede haber mayor que este placer del alma.
- ❖ La corona de la vejez es la autoridad.
- ❖ Las grandes empresas no se administran con las fuerzas ni con la agilidad o la velocidad del cuerpo, sino con la reflexión, el prestigio, el juicio; cualidades que en la vejez se acrecientan.
- ❖ Si queréis leer u oír las historias extranjeras, encontréis a los más potentes estados arruinados por la gente joven, pero sostenidos y restaurados por los ancianos.

La vida es productividad y la creatividad es productividad, ser creativo es sinónimo de ser vital. El anciano puede ser creativo y productivo. El declive de la inteligencia en los ancianos es inversamente proporcional al volumen, firmeza y fineza de las actividades que mantengan en los años otoñales.

Las principales características de la persona creativa son:

- a) **Autoestima, confianza en sí.** No es posible dejar los caminos trillados si no existe fe en las propias capacidades. Quien ha de ser creativo es una persona que se valora a sí misma, con una autovaloración que redunde en seguridad. Pero la seguridad no es arrogancia, sino autoestima compatible con cierta insatisfacción que estimula a seguir buscando, a seguir experimentado, a buscar y pedir retroinformación, y a seguir rectificando cuantas veces sea necesario.
- b) **Independencia.** Muy relacionada con la cualidad anterior. Ensayar caminos nuevos presupone afirmación de la propia individualidad, hábitos de pensar con cabeza propia, poder de superar los condicionamientos, de desafiar los tabúes más o menos disfrazados que se agazapan tras tradiciones y ritos culturales.

- c) Tenacidad.** Las grandes creaciones requieren grandes esfuerzos, porque son largos caminos, sembrados de obstáculos y de peligros. No hay más que acudir a los grandes. Tomás Alva Edison lo expresó magistralmente: "El genio es una larga paciencia", pero también precisemos: tenacidad y paciencia, no obstinación ni terquedad.
- d) Flexibilidad.** Es apertura a la experiencia, amplitud de horizontes, disposición a reconocer los propios errores y a cuestionar las ideologías, tolerancia a la ambigüedad, poder de adaptación, guerra a los prejuicios, flexibilidad de carácter y de pensamiento.
- e) Valor.** Es primo hermano de la independencia y de la tenacidad. Se origina en el deseo de tomar riesgos, en la crítica a los dogmatismos, en la tolerancia de la tensión en la fortaleza para afrontar la hostilidad del medio.
- f) Decisión.** Ser soñador a la manera del genio no es vivir en las nubes ni en castillos en el aire. Es tener agresividad; capacidad de pasar de la idea a la acción, del proyecto a la realización, de la vivencia interna al producto externo, de la concepción teórica al cambio social.
- g) Ambición.** Una fuerte motivación al logro. Es el resorte para lanzar a un individuo por los caminos de la creación trascendente.
- h) Autocrítica.** El anticonformismo y la rebeldía no van tan lejos que anulen la receptividad, la capacidad integrativa ante las aportaciones y consejos de seres queridos.
- i) Entrega.** Nace del amor a la obra, del amor a la verdad y del amor a la vida. Y se viste de interés, dedicación, de cariño, de entusiasmo, de espíritu de sacrificio: el creador reinventa, reencuentra, imagina, descubre, cambia el mundo y siente por él una inmensa ternura, al mismo tiempo que una interminable compasión.

Los ancianos conservan sus facultades mentales, siempre y cuando subsista en ellos el interés y la aplicación. Los aprendizajes se van sumando e integrando unos con otros a lo largo de la vida. La creatividad es combinación y transformación de elementos. Entonces el anciano puede tener un rico arsenal para ser creativo. En los terrenos del arte y de la ciencia los viejos pueden funcionar a velas desplegadas.

- ❖ La vejez es liberación: del tiempo y de la mente. Al tener menos exigencias de parte de la sociedad, el anciano puede expresar lo que trae dentro.
- ❖ Para la pareja, la vejez es oportunidad de mayor comunicación, integración y participación del hombre en el quehacer doméstico
- ❖ Para la sociedad, la vejez es arraigo. ¿Cuántos problemas sociales surgen por la falta de comunicación y arraigo?
- ❖ La tercera edad puede ser también una etapa de socialización y de adaptación. El Anciano toma el papel de transmisor de las tradiciones y adalid de los valores, así como de educador en el sentido más genuino de la palabra.
- ❖ Es la tranquilidad en lo ya logrado. La vejez es la situación del deber ya cumplido, de la misión ya realizada, de las metas ya alcanzadas.
- ❖ El adulto mayor está libre de muchas tensiones, pasiones violentas de la juventud, es época de serenidad.
- ❖ Cuando acepta que la vida es bella y cuando se acepta su fin serenamente, participa de la belleza de la puesta de sol y del anochecer.
- ❖ Surgen muchas opciones de actividad interesante y gratificante. “Desde el punto de vista intelectual estos años son considerados como años de creatividad”.
- ❖ Cuando el trabajo ha sido una fuente de tensiones la jubilación suele ser una liberación que favorece la salud física y mental.

- ❖ Actualmente se han multiplicado mil y un estímulos que reclaman el tiempo y el dinero y las energías del anciano: viajes turísticos, congresos, invitaciones a eventos empresariales, y se pueden aprovechar muchos privilegios, como pases de cortesía y descuentos.
- ❖ En el caso específico de la mujer ama de casa, la vejez afecta poco. Sus actividades a los 70 años difieren poco de las que realizaba a los 30 años. Y desde otro punto de vista, la vejez nivela al bello sexo, pues en la decadencia se van borrando muchas de las diferencias entre “las feas” y “las bonitas”.

TERCERA EDAD Y ESTILO DE VIDA

La vejez es un tiempo para reflexionar sobre el tiempo. Nuestros ancestros hablaban de “viejos sapienciales”. Y nuestro pueblo dice todavía hoy: Más sabe el diablo por viejo que por diablo”.

LAS BENDICIONES DEL ANCIANO

- BENDITOS sean aquellos que excusan mi torpeza al caminar y la poca firmeza de mi pulso.
- BENDITOS los que comprenden que ahora mis oídos mucho se esfuerzan para escuchar lo que me dicen.
- BENDITOS aquellos que se dan cuenta de que mis ojos están empañados y limitan mi sentido del humor.
- BENDITOS los que disimulan el que alguna vez derramé el café sobre la mesa.
- BENDITOS los que sonrientes se detienen a charlar conmigo por unos instantes y escuchan con interés lo que les digo.
- BENDITOS los que excusan mis olvidos y nunca me dicen: eso ya me lo había contado.
- BENDITOS los que me permiten evocar recuerdos felices del pasado que me hacen sentir querido y respetado

y que no estoy solo en el mundo.

BENDITOS aquellos que de vez en vez se acuerdan de
hacerme algún obsequio por sencillo y pequeño
que esté sea.

BENDITOS aquellos que con amor me ayudan a esperar
tranquilo y sonriente el día de mi partida.

ÁNONIMO

Son tres las claves para un envejecimiento óptimo: la actividad, la sociabilidad y la participación. Un sabio y viejo sacerdote daba a un anciano deprimido una receta tan sencilla como eficaz para superar la depresión: “Mucho optimismo, muchos amigos, muchas lecturas”.

Una minoría reducida pero significativa de adultos mayores, da relieve a la creatividad y a la cultura. Más la mayoría de personas ancianas se aferran a alguna reestructuración y cambio de ritmo. Inspiradora y orientadora es la máxima: “Ten siempre algo que hacer, algo que amar y algo que esperar; y tu vida será bella”. Un anciano podrá disfrutar la vejez si ha adquirido plena conciencia de su libertad y de su responsabilidad, la personalidad se construye día a día y momento a momento.

Recordemos que la palabra sabiduría viene de saber, y saber viene de sabor (este chocolate sabe deliciosos). El anciano es capaz de dar calidad a su vida y a su convivencia a través de dos puntos importantes: el ejercicio de la inteligencia y el de la voluntad, las facultades espirituales no sujetas al declinar de las funciones orgánicas. El estimular la mente, mantiene joven el cerebro, y al amar mantiene joven la *psique*, *porque el que ama permanece joven*.

He aquí algunas manifestaciones del amor a la vida:

1. El amor a la naturaleza y la disposición a disfrutarla.
2. El interés por aprender. Y no me refiero sólo a los productos contenidos, si no al aprendizaje concebido como proceso.

3. La risa fácil: uno envejece rápido cuando deja de reír.
4. La flexibilidad ante las situaciones, actitud opuesta a la rigidez, repetitividad y prejuicios.
5. La elaboración de proyectos, la tendencia a emprender, sin resignarse a ser menos ejecutores de los planes de otros ni elementos de engranajes sociales preexistentes. Alguna vez escuche como el querer es poder y la edad no nos puede limitar, “A don fulano, que a la edad de 82 años cambió su máquina de escribir por una computadora”.

Otra perspectiva de participación, surgen algunos consejos de longevidad que son avalados por el sentido común y la experiencia:

1. No se levante tarde.
2. Recuerde que el aseo es fundamental.
3. Salga, relaciónese, entérese de lo que ocurre en el mundo; lea el periódico, comente las noticias y opine.
4. No se siente... Pasee.
5. Siga aprendiendo. Intente hacer lo que hasta ahora no pudo hacer, por el motivo que haya sido.
6. Viste a sus familiares y amigos sin llevar la cuenta de si ellos lo hacen o no; haga nuevos amigos.
7. Ayude a los demás.
8. Acepte los cambios que suceden en el mundo, aunque no esté de acuerdo con ellos.
9. No se obstine en dormir muchas horas. Seis horas de sueño pueden serle suficientes.
10. Tome siesta, pero breve. La siesta bien tomada puede ser un baño de juventud.

La “tercera edad”, en el sentido que se le da hoy, es un invento cultural, el sentirse inútil a los 70 años es más efecto de ciertas creencias o actitudes del grupo social, que de la naturaleza biológica y psíquica. Las sociedades son muy proclives a

colocar etiquetas; un buen ejemplo de ello son las enfermedades que en cierto modo, despersonalizan, estereotipan y congelan. Cada enfermo es un caso particular y único no una enfermedad.

Si la sociedad dignifica al anciano, ella misma se dignifica. Si se le enseña al anciano el nos puede enseñar y ayudar.

Otro campo de acción creativa es aprender. Uno de los mejores remedios contra la tristeza es la vivencia de aprender algo; por supuesto, algo que responda a los valores y motivaciones del adulto mayor.

Así como también, el adulto puede tener una miscelánea de actividades que puede desempeñar sin problema, que los ayuda a aprender y no sólo basta un hobby, hay que hacerlo útil para que tenga sentido su vida.

GALERÍA DE ANCIANOS CREATIVOS; Hombres mayores ilustres

El hombre ha ido acumulando, a través de su vida, experiencia, sabiduría prudencia y otras muchas cualidades que sólo después de muchos años de existencia pudo haber alcanzado.

El hombre, al igual que el resto de la naturaleza viviente, ha necesitado haber pasado por unas etapas previas para poder desarrollarse; el hombre ha sentido siempre que las otras edades, por muy ventajosas que pudieran parecer, estaban subordinadas a la consecución de una madurez plena, que sólo se consigue en la última etapa de la vida; el hombre ha ido almacenando a través de su vida todo el cúmulo de conocimientos que son tan necesarios para poder desempeñar ciertas profesiones. No es de extrañar que nos encontremos con hombres y mujeres que se han hecho célebres cuando ya su vida tocaba fin.

Muchas profesiones que requieren para su ejercicio fortaleza y vigor físicos y que sólo los jóvenes pueden desarrollar, pero existen otras muchas profesiones en las que la fortaleza física no es tan necesaria y que requieren mayor grado de experiencia y sabiduría, en las que los mayores pueden superar a los demás

jóvenes, así mismo podemos complementar el trabajo con fuerza y entusiasmo del joven y la sabiduría y experiencia del adulto mayor.

Aquí menciono algunos ejemplos de adultos mayores notables.

- ❖ Cervantes publica la segunda parte del Quijote a los 68 años de edad. Y es en esta segunda parte donde el autor del Quijote da la visión más completa del hombre de su época.
- ❖ El científico Pasteur sufre una hemorragia cerebral a la edad de 46 años, y, en vez de derrumbarse anímicamente, se sobrepone a la enfermedad, y a los 63 años descubre el suero que inmuniza contra la rabia.
- ❖ El pintor Picasso sobrepasó los 90 años trabajando en lo que él siempre trabajó: la pintura.
- ❖ El violonchelista Pau Casals seguía siendo un virtuoso del violonchelo, próximo a cumplir los 100 años.
- ❖ Conrad Adenauer contaba ya 80 años y era canciller de Alemania Federal, siendo el hombre que actuó decisivamente en la reconstrucción de su país después de la segunda guerra mundial.
- ❖ Giuseppe Verdi, el más grande de los compositores italianos del siglo XIX, escribió dos de sus mejores óperas con más de ochenta años.
- ❖ Víctor Hugo, poeta, dramaturgo y novelista francés, publicó su última gran obra a los 81 años.
- ❖ Platón murió con pluma en mano a los 81 años.
- ❖ Miguel Ángel, termina la cúpula del Vaticano a los 80 años.

- ❖ Juan XXIII fue elegido Sumo Pontífice de la Iglesia católica a la edad de 77 años, y es considerado el Papa más renovador del siglo XX.

- ❖ Sofía Loren y Gina Lollobrigida después de sus 60 años, siguieron siendo actrices muy bellas.

- ❖ Jacques Cousteau continuó explorando el océano ya bien entrados los 80 años.

Y así podría seguir mencionando a gente adulta mayor que ha contribuido a lo largo de la historia en diferentes áreas para el desarrollo de la sociedad y la humanidad.

CONCLUSIÓN

Hay que recordar que no todos envejecemos de igual forma, hay una gran individualidad, los cambios que ocurren con el envejecimiento van a estar influenciados por muchos factores ambientales, genéticos, etc., y que dependen también del estilo de vida, teniendo en cuenta que cultivando hábitos adecuados podemos retardar muchos de estos procesos que por el momento, aún se denominan fisiológicos y que nosotros como familiares contribuimos de manera directa.

Así como también debemos hacer conciencia que la vejez no es sólo una etapa de la vida, es también un estado mental al cual la sociedad contribuye de manera activa, y si de alguna forma fomentamos una adecuada autoestima el adulto mayor puede ser productivo dentro de sus limitaciones y necesidades, fomentando el crecimiento de la sociedad, ya que nuestra cultura, religión, costumbres, valores son inculcados dentro de la familia por el pilar de esta, el anciano, el núcleo fundamental de la sociedad.

El adulto mayor puede aprender y nosotros de él, puede formarse un complemento para tener una vida activa, productiva que nos beneficie a todos.

Tenemos como sociedad que entender que el adulto mayor es un ser vivo, que siente, piensa, tiene necesidades y que depende de nosotros, así como un día nosotros dependimos de ellos, cabe mencionar que es muy cierto lo que se dice de manera popular; ***así como te ves me vi, así como vez te veras y así como me trates te tratarán***, a nadie le gustaría que en un futuro no muy lejano, le ignoren y que en nuestra última etapa de la vida no tengamos “calidad de vida”.

BIBLIOGRAFÍA

1. Rodríguez Carrajo, Manuel. 1999. **Sociología de los Mayores**. Salamanca. Publicaciones. Ed. Universidad Pontificia
2. Westermarck, Edward. 1984. **Historia del matrimonio**. Barcelona. Ed. Laertes.
3. Asilí Pierucci, Nélida. 2004. **Vida plena en la vejez (un enfoque multidisciplinario)**. México. Ed. Pax.
4. Cornachione Larrinaga, María A. 2003. **Psicología evolutiva de la vejez**. Argentina. Ed. Brujas.
5. Ballesteros Jiménez, Soledad. 2005. **Aprendizaje y Memoria en la vejez**. Madrid. Ed. UNED.
6. Philip, D. 1997. **Desarrollo Humano**. México. Ed. Prentice-Hall Hispanoamericana.
7. Cobo Medina, Carlos. 2001. **Vivir hasta el final**. Madrid, España. Ed. De santos.
8. Longaker, Christine. 2007. **Para morir en Paz**. Barcelona. Ed. Rigden Institut Gestalt.
9. Rodríguez Estrada, Mario. 2005. **Creatividad del Adulto Mayor**. México. Ed. UAEM.
10. Frankl, V. 2005. **Ante el vacío existencial: hacia una humanización de la psicoterapia**. Barcelona. Ed. Herder
11. Yuni, J. Alberto. et al. 2003. **discursos sociales sobre el cuerpo, la estética y el envejecimiento**. Argentina. Ed. Brujas.
12. Cornachione Larrinaga, María A. 2006. **Psicología del desarrollo de la vejez; aspectos biológicos y sociales**. Argentina. Ed. Brujas
13. De lo Reyes, Ma. Cristina. 2007. **Familia y geriátricos. La relatividad del abandono**. Argentina, Ed. Buenos Aires.
14. Salvarezza, Leopoldo. 2000. **La vejez, una mirada gerontológica actual**. Argentina. Ed. Paidós.
15. Orantes Fernández, Raquel. 2007. **La animación sociocultural practica en el anciano**. México. Ed. Fundación Alcalá.

16. Canal Ramírez, Gonzalo. 1999. **envejecer no es deteriorarse**. Colombia. Ed. Panamericana.
17. Riera, J. María. 2005. **contra la tercera edad. Por una sociedad para todas las edades**. Barcelona. Ed. Icaria.
18. Salas, Alfare, Ángel. 1999. **Derecho de la Senectud**. México. Ed. Porrúa.
19. Channing, William. 2000. **Reflexiones y Pensamientos**. Vol. 2. México. Ed. PRANC.
20. Hoffman, L; Paris, S; Hall, E. 1996. **Psicología del desarrollo hoy**. Madrid. Ed. Mc. Graw-Hill.
21. Papalia, D. 1990. **Desarrollo Humano**. México. Ed. Mc. Graw-Hill.

ANEXOS

Pensamientos y Reflexiones



¿Cuándo me volví una anciana invisible?

Ya no sé en qué fecha estamos. En casa no hay calendarios y en mi memoria los hechos están hechos maraña. Me acuerdo de aquellos calendarios grandes, unos primores, ilustrados con imágenes de los santos que colgábamos a lado del tocador.

Ya no hay nada de eso. Todas las cosas antiguas han ido desapareciendo. Y yo también me fui borrando sin que nadie se diera cuenta.

Primero me cambiaron de alcoba, pues la familia creció. Después me pasaron a otra más pequeña aun acompañada de mis biznietas ahora ocupo el desván, el que está en el patio de tras. Prometieron cambiarle el vidrio roto a la ventana, pero se les olvidó y todas las noches por allí se cuele un airecito helado que aumenta mis dolores reumáticos.

Desde hace mucho tiempo tenía intención de escribir, pero me pasaba semanas buscando un lápiz.

Y cuando al fin lo encontraba, yo misma volvía a olvidar dónde lo había puesto, a mis años las cosas se pierden fácilmente: claro, no es un enfermedad de ellas, de las cosas, porque estoy segura de tenerlas, pero siempre se desaparecen.

La otra tarde caí en cuenta que mi voz también ha desaparecido. Cuando les hablo a mis nietos o a mis hijos no me contestan. Todos hablan sin mirarme, como si yo no estuviera con ellos, escuchando atenta lo que dicen a veces intervengo en la conversación segura de lo que voy a decirles no se le ha ocurrido a ninguno y de que les va a servir de mucho mis consejos. Pero no me oyen, no me miran, no me responden. Entonces llena de tristeza me retiro a mi cuarto antes de terminar de tomar mi taza de café. Lo hago así, de pronto, para que comprendan que estoy enojada, para que se den cuenta que me han ofendido y vengan a buscarme y me pidan perdón... Pero nadie viene.

El otro día les dije que cuando me muera entonces si me iban a extrañar. Mi nieto más pequeño dijo: “¿Estás viva abuela?”. Les cayó tan en gracia, que no paraban de reír. Tres días estuve llorando en mi cuarto, hasta que un mañana entró uno de los muchachos a sacar unas llantas viejas y ni los buenos días me dio. Fue entonces cuando me convencí de que soy invisible, me paro en medio de la sala para ver si aunque sea puedo ser un estorbo o que me miren, pero mi hija sigue barriendo sin tocarme, los niños corren a mi alrededor, de un lado a otro, sin tropezarse conmigo.

Cuando mi yerno se enfermó, pensé tener la oportunidad de serle útil, le lleve un té especial que yo misma preparé. Se lo puse en la mesita y me senté a esperar que se lo tomara, sólo que estaba viendo televisión y ni un parpadeo me indicó que se daba cuenta de mi presencia. El té poco a poco se fue enfriando... y mi corazón con él.

Un día se alborotaron los niños, y vinieron a decirme que al día siguiente nos iríamos todos al campo. Me puse muy contenta.

¡Hacía tanto tiempo que no salía y menos al campo!

El sábado fui la primera en levantarme. Quise arreglar las cosas con calma. Los viejos tardamos mucho en hacer cualquier cosa, así que me tome mi tiempo para no retrasarlos. Al rato entraban y salían de la casa corriendo y echaban las bolsas y juguetes al auto.

Yo ya estaba lista y muy alegre, me preparé en el zaguán a esperarlos. Cuando arrancaron y el auto desapareció envuelto en bullicio, comprendí que yo no estaba invitada, talvez porque no cabía en el auto.

O porque mis pasos tan lentos impedirían que todos los demás corretearan a su gusto por el bosque. Sentí clarito como mi corazón se encogía, la barbilla me temblaba como cuando uno se aguanta las ganas de llorar.

Yo lo entiendo, ellos si hacen cosas importantes, ríen, gritan, sueñan, lloran, se abrazan, se besan.

Y yo... ya no sé del sabor de los besos: Antes besuqueaba a los chiquitos, era un gusto enorme que me daba tenerlos en mis brazos, como si fueran míos. Sentía su piel tiernita y su respiración dulzona muy cerca de mí. La vida nueva se me metía como un soplo y hasta me daba por cantar canciones de cuna que nunca creí recordar.

Pero un día mi nieta, que acaba de tener un bebé dijo que no era bueno que los ancianos besaran a los niños, por cuestiones de salud. Desde entonces ya no me acerqué más a ellos, no fuera que les pasara algo malo por mis imprudencias.

¡Tengo miedo de contagiarlos!

Yo los bendigo a todos y los perdono, porque... ¿Qué culpa tienen los pobres de que yo me haya vuelto invisible...?

Anónimo

LA MEDIA COBIJA

Don Roque era ya anciano cuando murió su esposa. Durante largos años había trabajado con ahínco para sacra adelante a su familia. Su mayor deseo era ver a su hijo convertido en hombre de bien respetado por los demás, ya que para lograrlo dedicó su vida y su escasa fortuna.

A los setenta años don Roque se encontraba sin fuerzas, sólo y lleno de recuerdos.

Esperaba que su hijo, ahora brillante profesionalista le ofreciera su apoyo y comprensión, pero veía pasar los días sin que este lo visitara, por lo que decidió ir a su casa y por primera vez en su vida pedirle un favor.

Don Roque tocó a la puerta.

-¡Hola, Papá! ¡Qué milagro que te dejas ver!

-Ya sabes que no me gusta molestarte, pero me siento muy sólo, además estoy cansado y viejo.

-Pues a nosotros nos da mucho gusto que vengas por aquí, ya sabes que ésta es tu casa.

-Gracias hijo, sabía que podía contar contigo, aunque temo ser un estrobo. Dime ¿no te molestaría que me quedara a vivir con ustedes?

-Me siento tan solo

-¿Quedarte a vivir aquí? Si... claro... pero no se si estarías a gusto. Tú sabes, la casa es chica... mi esposa es muy especial... los niños...

-Mira, hijo, si te causo muchas molestias olvídalos. No te preocupes por mí, alguien me tenderá la mano.

-No, padre, no es eso. Sólo que... no se me ocurre dónde podrías dormir. No puedo sacar a nadie de su cuarto, mis hijos no me lo perdonarían... a menos que...

-¿Qué? Durmieras en el patio...

-¿En el patio...? Está bien. El hijo de don Roque llamó a su hijo Luis, de doce años.

-Dime, papá.

-Mira, hijo, tu abuelo se quedará a vivir con nosotros. Tráele una cobija para que se tape en la noche.

-Si, con gusto... ¿y Dónde va a dormir?

-En el patio, no quiero que nos incomodemos por su culpa.

Luis subió por la cobija, tomó unas tijeras y la cortó en dos. En ese momento llegó su padre.

-¿Qué haces? ¿Para qué cortas la manta de tu abuelo?

-Sabes, papá, estaba pensando...

-¿Pensando en qué?

-En guardar la mitad de la cobija para cuando tu seas viejo y vayas a vivir a mi casa.

Anónimo

Oración de un sacerdote mayor (extracto)

Señor, acepta mi ancianidad,
pero no permitas que me convierta en un anciano de mí mismo.
No quiero darme por vencido, y recordar con nostalgia el tiempo pasado.
Contigo, señor, he tomado el decidido camino hacia delante,
y no quiero mirar hacia atrás.
Hazme caminar aunque sea a paso lento, y no me dejes instalado.
No quiero que entre mi corazón la desconfianza,
ni el miedo a la muerte.
Quiero creer en ti, que eres el Dios de la Vida.
Señor, no permitas que sea un viejo triste,
y con ello entristezca a los demás,
que sea gruñón, ni agrio, ni mal agradecido,
ni un viejo difícil y susceptible.
Señor, dame la sencillez de corazón para confesar que estoy cansado,
pero no me quites el servicio al mundo y a la iglesia.
Que cuando ya no pueda predicar, me contente con desgranar arvejas
o regar las plantas de mi jardín.
Aún más, Señor: que cuando ni siquiera pueda hacer otra cosa
que dejarme cuidar de las personas que me rodean,
entonces sepa, por lo menos, SONREIR Y AGRADECER.

Alcibíades Morales al cumplir 65 años de sacerdote