

ASISTENTE EN 3RA Y 4TA EDAD

DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO A LOS CUIDADOS ESPECIALES

MÓDULO 1

CONTENIDOS

- **Envejecimiento poblacional mundial**
 - a) Situación en Argentina
- **Algunos conceptos claves**
 - a) Gerontología
 - b) Geriatría
 - c) Gerontología social
 - d) Psicogerontología
- **El concepto de envejecimiento a lo largo del tiempo**
- **Concepto de envejecimiento**
- **Los adultos mayores y la vejez en los medios masivos de comunicación**
- **La etapa previa a la tercera edad: Mediana edad**
 - a) El fenómeno del Baby Boomer
 - b) Su importancia para un buen envejecer
 - c) ¿Qué pasa cuando no podemos anticipar la propia vejez? Un caso desde la literatura para reflexionar y relacionar conceptos trabajados
- **Síntesis del capítulo**

IFAD
IFAD

ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL MUNDIAL



“Envejecer es todavía el único medio que se ha encontrado para vivir mucho tiempo”. **Charles A. Sainte Beuve**

La población envejece, esto es un hecho, no solo en los países del primer mundo, sino en todo el planeta. Vivimos lo que se llama, Estallido de la longevidad, es decir, que el ser humano ha expandido su expectativa de vida, en solo 100 años la ha duplicado.

A nivel mundial estamos viviendo una revolución demográfica, donde el grupo etario que más crece es el de los adultos mayores. Una de cada nueve personas tiene más de 60 años y se prevé que sea una de cada cinco dentro de 40 años. En el año 2000 había 600 millones de adultos mayores, cifra que triplicaba la de 1950. En estos momentos hay 737 millones. Una de cada cinco personas en los países desarrollados tiene más de 60 años. Y las predicciones de la ONU indican que en 2050 serán una de cada tres. Europa resulta ser el continen-

te más envejecido. En Asia, América Latina y el Caribe son ahora una de cada diez y se piensa que llegarán al 20% en 2050, y una de cada 19 en África – será el 11% en 2050-.

En América Latina y el Caribe el envejecimiento ha sido más lento en comparación a los países desarrollados, pero imposible de negar. Además, a este se le suman dos características que despiertan especial preocupación: el ritmo actualmente es más rápido que el que experimentaron los países desarrollados, y estos están caracterizados por contextos de extrema desigualdad.

Todas estas cifras denotan que la medicina y las nuevas tecnologías, han



generado un mejoramiento de la salud y una disminución de la mortalidad, hoy por hoy, la muerte se convierte cada vez más en un fenómeno propio de la vejez -en países como Argentina, Chile, Costa Rica, Cuba, y Uruguay, más del 55% del total de fallecimientos se da entre personas de 65 años o más- Esto, se combina con la caída de las tasas de fecundidad, generando un aumento en la esperanza de vida y un envejecimiento poblacional mundial nunca antes vivido por la humanidad.

Algunas causas que explican el control de la natalidad son la educación y la planificación familiar. Antes, las personas se casaban mucho más jóvenes, era común que esto suce-

diera alrededor de los 20 años. Hoy, es muy frecuente que esto no ocurra hasta los 30 ó 40, y no necesariamente implica la pronta llegada de hijos. Esto, va de la mano con los cambios en el rol de la mujer caracterizado por el ingreso de la misma en el mundo laboral – antes su única expectativa era la crianza de los hijos-. Las mujeres ahora se concentran en sus estudios, profesiones y trabajos, demorando la maternidad y convirtiéndose esta en una meta mas entre otras. Todos estos factores suelen generar familias con un solo hijo, cada vez más típicas de la vida moderna.

En líneas generales, existen múltiples y complejas causas que se entrecruzan para explicar este fenómeno del envejecimiento pobla-

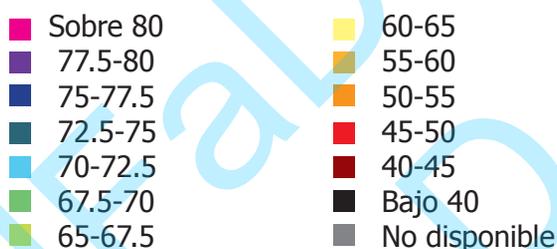
cional. Todos estos cambios hacen que surjan nuevos modos de vivir, al contar con más tiempo para proyectar, hace que las personas se reformulen estilos y objetivos de vida y se originen nuevas ideas sobre las conformaciones familiares.

Todos estos cambios y acontecimientos indican lo que conocemos como pirámide poblacional invertida. Antes, la base de la misma era muy ancha, lo que indicaba qué había muchos nacimientos, y mientras se iba ascendiendo ésta iba reduciéndose, ya que la gente en la medida que envejecía, moría. En décadas anteriores, las personas vivían mucho menos, viejo era alguien de 40 o 50 años, ya que era común morir de forma mucho más temprana. La típica forma piramidal de la estructura por edad comenzó a desdibujarse, ha bajado el número de niños de entre 0 y 14 años, y los demás grupos etarios comienzan a tener mayor peso, por ende se hace notoria la ampliación de las barras centrales y superiores de dicha pirámide.

Por varios de los motivos ya explicitados, ha disminuido la cantidad de nacimientos, la gente no se muere tan joven, y llegan a viejos, y los viejos hoy "siguen envejeciendo", ya no se habla solo de tercera edad, sino también de "Cuarta edad". El envejecimiento de la población denota los avances de la humanidad y podemos considerarlo como algo realmente positivo, pero este nuevo fenómeno no resultara del todo sencillo, no olvidemos que el envejecimiento es una etapa asociada en algún punto a la enfermedad y la dependencia que implica grandes gastos sanitarios y sociales para los gobiernos. Podemos pensar entonces, al envejecimiento, como un gran desafío de la sociedad que nos invita a la reflexión personal y también a la colectiva, ya que el aumento de la duración de la vida es un fenómeno social.

ESPERANZA DE VIDA EN AÑOS SEGÚN EL CIA



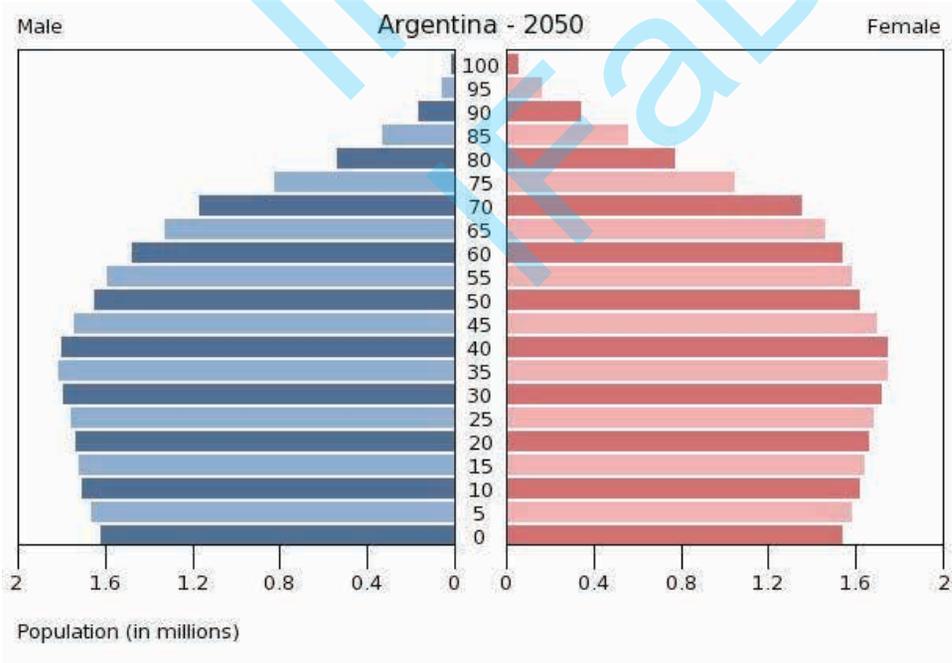
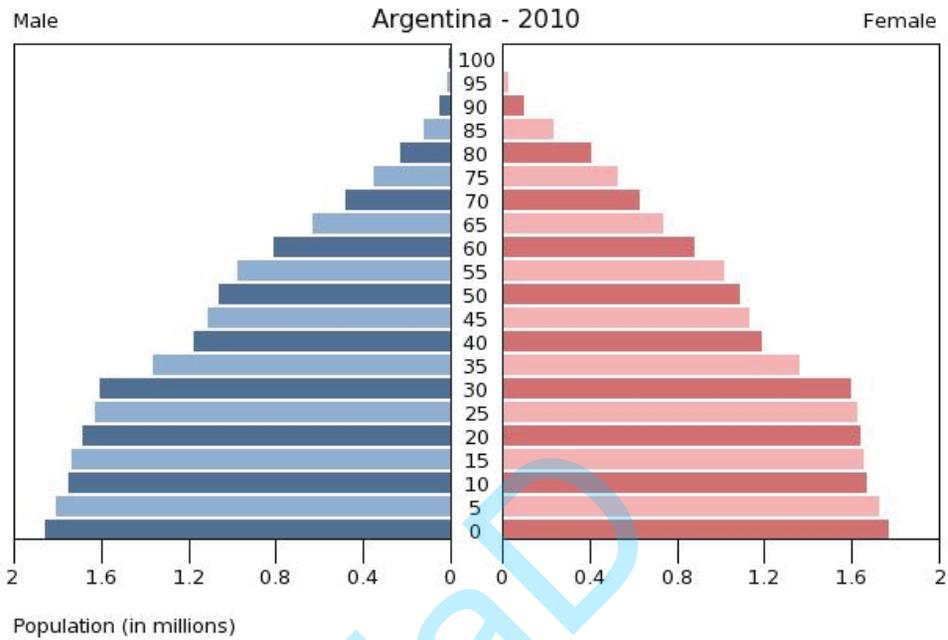


a)

SITUACIÓN EN ARGENTINA

De lo que no nos caben dudas, es de qué el mundo está envejecido, y esto incluye a la sociedad argentina. Por lo tanto, estamos frente a un gran desafío y frente a la necesidad de implementar políticas y programas dirigidos a los adultos mayores, para no solo alargar su vida, sino para darle calidad a esos años ganados.

El envejecimiento avanza muy rápido en los países en vías de desarrollo, Latinoamérica presenta un fenómeno de envejecimiento, y Argentina se convierte en uno de los países más envejecidos de América Latina, después de Uruguay y Cuba. Según la OMS, podríamos definir a nuestra sociedad como envejecida ya que supera al 7 % de personas de más de 65 años, alcanzando, según cifras del INDEC, un 9,9 %, lo que da como resultado, que uno de cada diez argentinos pertenezca al grupo de adultos mayores. En Argentina las mujeres de 60 años y más, vivirían en promedio 5 años más que los hombres, llegando a vivir alrededor de 83 años de vida.



Fuente: U.S. Census Bureau, International Data Base.

La contundencia de estas cifras ha hecho que hoy por hoy hablar de la vejez sea moneda corriente, y que tratar algunas cuestiones de la misma u organizar ciertos proyectos para los adultos mayores, que hace diez años atrás eran impensables, hoy tomen cada vez más impulso. Actualmente, contamos con diferentes ofrecimientos para el sector de la tercera edad, cada vez hay más ofertas y posibilidades, desde talleres, bailes, cenas, turismo, tratamientos, entre otros. Además, se observa mayor toma de conciencia desde la sociedad del fenómeno del envejecimiento y de la necesidad de brindarles respeto y atención a nuestros adultos mayores. Algo de esto se ve reflejado a través de los medios de comunicación. Es frecuente escuchar anuncios por la radio de actividades ofrecidas a los adultos mayores, o que se traten temas vin-

culados con el bienestar y la salud de los viejos, también por medio de noticias periodísticas. Los programas de televisión no son la excepción, ya que comúnmente vemos a distintos profesionales hablar de cuestiones vinculadas a la tercera edad.

A pesar de que cada vez más se habla de un envejecimiento, y existe mayor conciencia de la necesidad de ocuparse de los adultos mayores, aún persisten los prejuicios y la discriminación, de la cual nuestros adultos mayores son víctimas –tema que será tratado en otro capítulo-. Estos, provienen tanto de la población en general, como de los profesionales, e inclusive de los propios viejos que muchas veces actúan los estereotipos culturales vigentes. Es decir, que aun estamos en un cambio o transición de paradigma, donde conviven visiones positivas y negativas del envejecimiento.

Los profesionales o personas formadas para trabajar con los adultos mayores deben tener en

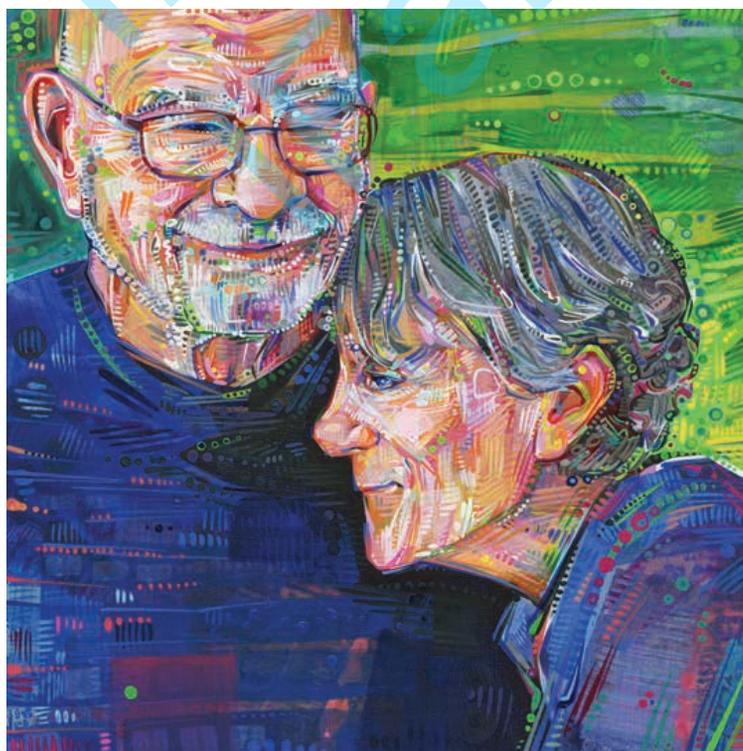
cuenta ciertos criterios a la hora de guiar su labor, si realmente pretenden un trabajo basado en el respeto y la consecución del bienestar de nuestros viejos. Algunos de ellos son:

- .Una visión holística que incluya todos los aspectos del viejo, el biológico, psicológico, social, teniendo en cuenta también el entorno y la familia.
- .Velar por la singularidad e individualidad del adulto mayor, es decir, tener en cuenta las necesidades del mismo, sus potencialidades, limitaciones, gustos, para elegir de manera correcta las técnicas, actividades y tratamientos más pertinentes.
- .Basarse en las capacidades remanentes y en la búsqueda y mantenimiento de la autonomía del viejo.
- .Proponen la preparación personal y la psicoeducación como herramientas necesarias a tener en cuenta por parte del profesional.

El tema de la vejez y el envejecimiento corresponde sea un tema de interés público, debe ocuparnos a todos, autoridades, instituciones, profesionales y ciudadanos. A través de todos los programas, proyectos, talleres y actividades que se ofrecen al adulto mayor, se debe buscar modificar el paradigma de las generaciones pasadas, para pensar ahora a los viejos como sujetos activos, autónomos y vitales, desterrando prejuicios y estereotipos, debemos pensar al adulto mayor como un miembro más de la sociedad con plenos derechos, y promover una cultura de respeto y buen trato hacia este sector de la población, apoyando la inclusión de los mismos en los diferentes espacios sociales. De esta manera, podremos tramitar una visión distinta de la vejez, para que todos podamos vivirla mejor. No olvidemos que en el mejor de los casos, todos vamos a llegar a ser viejos, y cuanto más trabajemos por una construcción y visión sana y activa del envejecimiento, mejor vamos a vivir el propio.

La humanidad ha logrado entonces, extender ampliamente su expectativa de vida, ahora cada uno desde los distintos lugares que ocupa, ya sea como profesional, miembro de la sociedad, adulto mayor, o futuro viejo, debe preocuparse por lo que llamamos, Expectativa de vida saludable, es decir, poder vivir los últimos años de la vida de la forma más plena y saludable que sea posible. Cada uno de nosotros podemos ser agentes de cambio, debemos modificar el paradigma existente que regía a las generaciones pasadas para poder pensar ahora en los adultos mayores como sujetos autónomos y vitales, generando nuevas maneras de pensar y tramitar la vejez, basándonos en la autonomía y la independencia, para que todos podamos vivirla mejor.

En Argentina, la expectativa de vida es de 74 años promedio, y su expectativa de vida saludable es 68, lo cual deja planteado el reto de ahora en más, si tenemos en cuenta que alrededor de los últimos diez años de vida la persona no va a vivir bien, con calidad. Por lo tanto, será necesaria la formación, el estudio y la especialización de diferentes profesionales en las cuestiones del envejecer, y una participación conjunta de los mismos para enfrentar la situación que vivimos. Si queremos alargar la expectativa de vida saludable será preciso el trabajo interdisciplinario. Además, será importante poner en marcha políticas y programas que ayuden a nuestros adultos mayores a seguir activos y sanos, basándose en sus derechos, sus gustos, necesidades y potencialidades.



Aunque el interés por envejecimiento puede rastrearse hasta tiempos de Aristóteles, su estudio sistemático y científico es relativamente nuevo. El comienzo de la investigación científica en gerontología, se adjudica a Francis Bacon en el siglo XVII, con su trabajo "History of Life and Death" -Historia de la vida y de la muerte- en el cual plantea la idea de que la vida humana se prolongaría en el momento en el que la higiene y otras condiciones sociales y médicas mejorasen. Su estudio académico comienza en la Edad Moderna con los trabajos de Adolphe Quetelet (1796-1874) y Francis Galton (1822-1911). Quetelet es considerado el primer gerontólogo de la historia, este fue quien clasificó los diferentes estudios de la evolución de la vida humana y aplicó la curva de Gaus. Expresa concretamente la importancia del establecimiento de los principios que rigen el proceso a través del cual el ser humano nace, crece y muere.

Francis Galton, trabaja en las diferencias individuales tanto físicas, sensoriales como motrices, datos que presenta en su obra "Inquiry into human faculty and its developments" -Estudio sobre las facultades humanas y su desarrollo. No podemos dejar de nombrar a Stanley Hall, psicólogo norteamericano, que publica su obra "Senescent, the last half of life" -Senectud, la última mitad de la vida- quien contribuye a la comprensión del envejecimiento contradiciendo el modelo deficitario tan difundido en la época. Dicho autor, hizo hincapié en que las diferencias individuales en la vejez son mayores que en otras edades de la vida



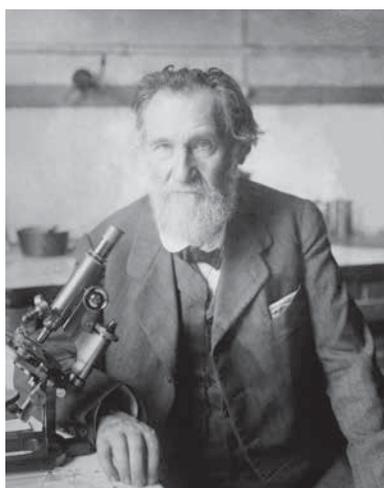
Actualmente, resulta necesario definir y aclarar ciertos conceptos claves que guían el trabajo con adultos mayores, como gerontología, geriatría y psicogerontología, ya que aún se siguen generando situaciones confusas respecto a sus significados. Se tiende erróneamente a pensar que los gerontólogos solo hacen prevención y los geriatras asistencia, y que los psicogerontólogos se encargan del envejecimiento psíquico normal, muchas otras veces se utilizan todos estos como si fueran sinónimos.

a)

GERONTOLOGÍA

Partimos entonces del concepto de Gerontología, etimológicamente proviene de "gerento" que significa anciano y "logos" que significa estudio o tratado. Uno de los primeros estudios publicados sobre el tema data de 1904, cuando el doctor Michel Elie Mechnikov –sociólogo y biólogo ruso, ganador del premio Nobel de medicina y fisiología en 1908- expone una teoría del envejecimiento e introduce por primera vez el término.

Vamos a definir el término como el "conjunto de disciplinas que abordan las cuestiones concernientes al abordaje bio-psico-social del envejecimiento..."¹ Estas tres dimensiones, permanecen en un constante inter juego, es decir, que cuando se afecta una de ellas, necesariamente se afectan las demás. Por ende, es un enfoque complejo, interdisciplinario y multidimensional, en el cual se incluyen la Geriatría, la Gerontología Social, y la Psicogerontología. Hace hincapié en la visión integral del ser humano como una totalidad. Existió durante mucho tiempo una concepción teórica en el campo



Michel Elie Mechnikov

que funciona como obstáculo, empañando la visión de los profesionales e interfiriendo en sus conductas, estamos hablando de la Teoría del Desapego, la cual explicaremos más adelante.

En síntesis, la gerontología tiene dos objetivos principales, la prolongación de la vida por un lado, es decir retardar lo más que se pueda la muerte, y por otro, mejorar la calidad de vida de las personas, es decir, que sean más funcionales e independientes la mayor cantidad de tiempo posible. No nos olvidemos que además, la gerontología debe dar cuenta de los cambios que sobrevendrán en el futuro.

Por lo tanto, la prevención, resultara su estrategia básica, actuando ya sea en el área primaria, secundaria o terciaria.

Primeramente, vamos a definir el concepto de Prevención en salud de la siguiente manera,

“Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida” (OMS, 1998). Teniendo en cuenta el campo de la gerontología, la prevención tendrá que ver con el desafío de brindar mejores condiciones de vida, ahora que esta se ha extendido. Es decir, además de cantidad, dar calidad. Pensar la prevención en el mundo de la gerontología y el campo del envejecimiento será “Resistirse a aceptar que las manifestaciones patológicas son expresiones universales e irreversibles. Es no retroceder frente al conjunto de prejuicios que identifican esta etapa de la vida con la enfermedad, el deterioro y la discapacidad”²

Dentro de la prevención tenemos la **Prevención Primaria**, ésta a su vez se divide en dos:

- . Prevención de la enfermedad: su finalidad es que no aparezca la enfermedad, se actúa directamente sobre los factores de riesgo y modificando los estilos de vida para convirtiéndolos en saludables, la idea es también mejorar los hábitos y conductas sociales.
- . Promoción de la salud: apunta a cambios de conducta y cambios ambientales para mejorar la calidad de vida de las personas, logrando el máximo potencial de sus capacidades físicas, psíquicas y mentales.

La prevención Secundaria, consiste en evitar el avance de una enfermedad, para detener su proceso en el caso de que sea posible. Es decir, que en la prevención primaria nos proponemos evitar que el adulto mayor enferme, en la prevención secundaria ya tenemos al viejo enfermo, ahora debemos evitar complicaciones. Por eso, las estrategias básicas en este nivel serán precisamente la detección temprana de la enfermedad y su tratamiento específico y adecuado.

La prevención Terciaria, hace referencia a la rehabilitaciones de la enfermedad crónica, buscamos evitar mayor deterioro en la persona, para evitar la invalidez y compensar las capacidades perdidas o debilitadas.

2 - Zarebski, Graciela, 2010, Material de clases, Asignatura Abordaje preventivos comunitarios y grupales. Carrera Especialización en Psicogerontología, Universidad Maimónides.



estatua representando una pareja de ancianos, *Catedral de Burgos*

Jacques Laforest (1991), define tres características principales de la gerontología:

- 1. La gerontología es una reflexión existencial respecto a lo humano. El hombre siempre se ha preocupado por vivir muchos años, independientemente de la época, esto siempre lo ha inquietado.
- 2. La gerontología es una reflexión colectiva, ya que no envejece solo el hombre sino la sociedad en sí. Se ha modificado la estructura de la sociedad y su pirámide se ha invertido, generando nuevas demandas y desafíos.
- 3. Es multidisciplinar ya que abarca diversas disciplinas.

La gerontología engloba entonces a las siguientes disciplinas:

GERIATRÍA

b) La geriatría, Del griego "Geron" que significa vejez, y "Tria" que quiere decir curación, nace en 1907. El término, fue acuñado por Ignatius Nascher -pediatra norteamericano y fundador del primer departamento de Geriatría en los EE.UU., en el Hospital Mont Sinai de Nueva York-, en su obra presentada en la Academia de Ciencias de Nueva York titulada "Geriatría, las enfermedades de los ancianos y su tratamiento". Esta, forma parte de la gerontología, es la especialidad médica que se ocupa de los aspectos orgánicos y clínicos del envejecimiento. Es decir, de los aspectos preventivos, asistenciales y de rehabilitación respecto a la salud y a la enfermedad a nivel del organismo biológico. Quienes se desempeñen dentro de la geriatría pueden ser, geriatras, médicos, enfermeros, kinesiólogos, nutricionistas.

c)

GERONTOLOGÍA SOCIAL

La gerontología social nace en 1914, cuando Eduardo Stiglitz, la define como una ciencia que se ocupa del hombre como organismo social, que existe en un ambiente social y aceptado por este. De cómo el sujeto en tanto atravesando la vejez, interacciona con su medio.

Pueden ser gerontólogos sociales, los trabajadores sociales, antropólogos, sociólogos, etc.

La gerontología social se encargara de investigar entre otras cosas, las consecuencias del aumento de la longevidad, características demográficas de la vejez, como se puede lograr una plena convivencia entre generaciones, criterios sociales para definir el envejecimiento. Pero también le compete el diseño de estrategias con el objetivo de mejorar el bienestar de los adultos mayores.

d)

PSICOGERONTOLOGÍA

La psicogerontología, se encarga de estudiar y abordar el envejecimiento psíquico normal y patológico. Abarca tareas preventivas, asistenciales y de rehabilitación, desde una concepción tanto de la normalidad como de la patología en el envejecer psíquico de un sujeto. Pueden ser psicogerontólogos, los psicólogos, psicopedagogos, terapeutas ocupacionales, entre otros.

La psicogerontología aporta la dimensión subjetiva del envejecimiento, incluyendo la normalidad y concibiendo al viejo como un sujeto deseante. De esta manera, ampliamos y enriquecemos lo que le pasa al sujeto que envejece, llevando a pensar y cuestionar sobre su implicancia y su modo particular de atravesar el envejecimiento.

La psicogerontología complejiza el campo de la gerontología agregando la dimensión "Psi" de lo que es el envejecimiento. De esta forma se puede abordar de forma mucho más compleja e interdisciplinaria a la vejez, evitando caer en enfoques más bien simplistas o reduccionistas, que solo ven "un cuerpo envejecido" desde lo biológico o por ejemplo un "jubilado" teniendo en cuenta las categorías sociales.

Por ende, agregar esta dimensión y entender al viejo como sujeto, que además sigue "de-seando" y desarrollándose, implica desmitificar mitos, y dejar atrás viejas y prejuiciosas teorías, es comenzar a entender que el viejo no es sinónimo de enfermo, que la sexualidad nos acompaña hasta el último momento de nuestras vidas, es desechar la teoría del desapego y percibir al viejo como productivo y activo.

Así como la gerontología es interdisciplinaria, y abarca a la geriatría, la gerontología social, y la psicogerontología, estas a su vez, también lo son, por ende a, la psicogerontología entonces, abarca diferentes disciplinas, como la psicología, la psicopedagogía, la terapia ocupacional, psiquiatría, y todas aquellas que poseen formación de grado psi.

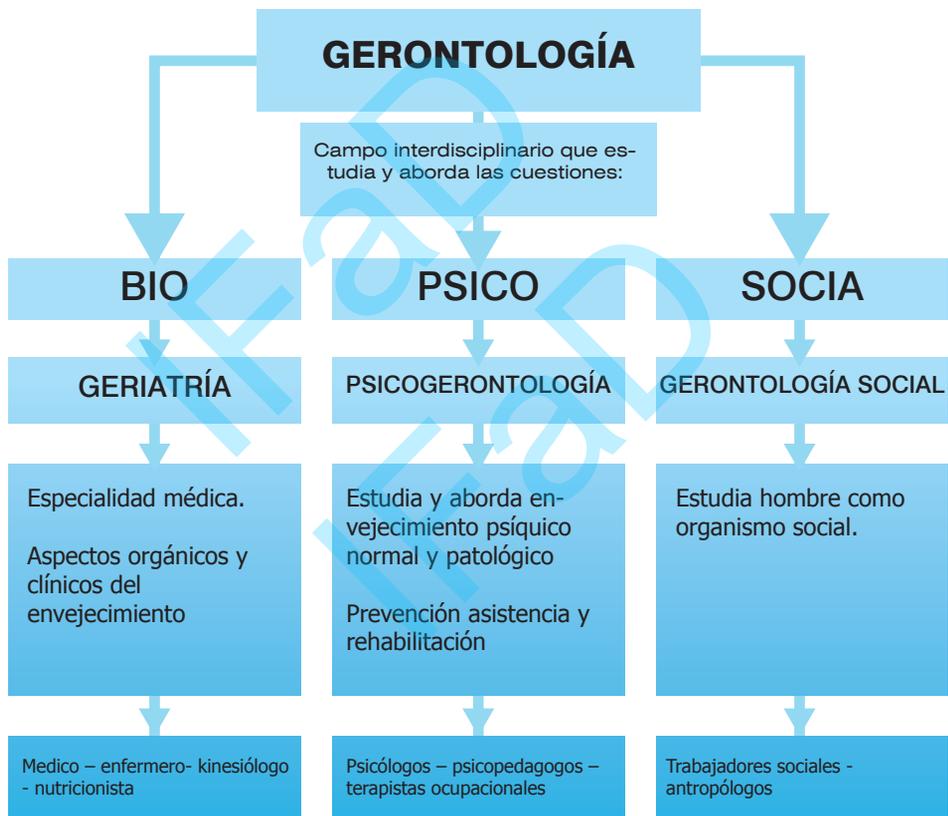
Todas estas disciplinas, desde la acción preventiva, les compete la tarea de lograr que el adulto mayor siga siendo a lo largo del tiempo, y que pueda sortear las dificultades y los avatares propios del envejecimiento, para que pueda compensar pérdidas con ganancias y encaminarse hacia una vejez normal.

Desde el campo de la psicogerontología, se pueden proponer y organizar distintas actividades comunitarias, grupales y preventivas, que ayuden al sujeto a la consecución de dicho objetivo, ya que estas pueden favorecer:

- . La construcción de una imagen positiva de vejez
- . El desterrar mitos y prejuicios
- . El descubrir intereses y nuevos proyectos
- . El formar parte de un grupo de pertenencia que brinde sostén y contención
- . La reflexión sobre temas del envejecimiento con una postura más flexible
- . El intercambio de ideas, posturas y experiencias
- . La crítica y autocuestionamiento

“Las múltiples actividades que se proponen como acciones innovadoras en lo comunitario con objetivos preventivos cuestionan la imagen de la vejez caracterizada solo por limitaciones biológicas, psicológicas y sociales, ya que habilitan en lo social nuevas maneras de ser o de llegar a ser viejo, como otras formas posibles o deseables de transitar esta etapa vital, generando fenómenos de identidad en los sujetos”³

Un esquema a modo de síntesis:



IDEAS CLAVES:

- .Contrario a enfoques simplistas
- .Aborda al envejecimiento de manera compleja
- .Enfoque multidimensional
- .Enfoque multidisciplinario
- .Abarca estrategias de prevención primaria, secundaria y terciaria.



LA CONCEPCIÓN DE LA VEJEZ A TRAVÉS DEL TIEMPO

“Nadie envejece sólo por vivir un número de años; la gente envejece al abandonar sus ideales; los años arrugan el rostro pero perder el entusiasmo arruga el alma”. **Ciceron año 45 a.c**



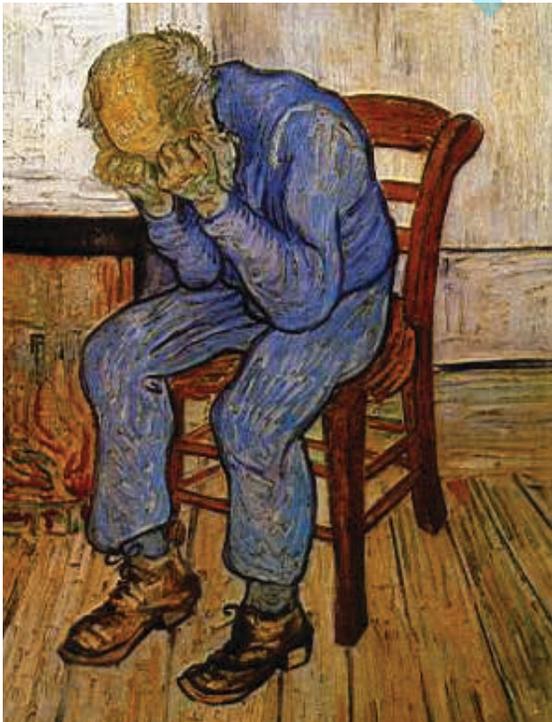
American Gothic de Grant Wood (1930), óleo sobre aglomerado de madera. Instituto de Arte de Chicago

CAPÍTULO 3

La vejez es una más de las etapas por las que atraviesa el ser humano y ha sido interpretada y aceptada según las condiciones socio – políticas – económicas del momento.

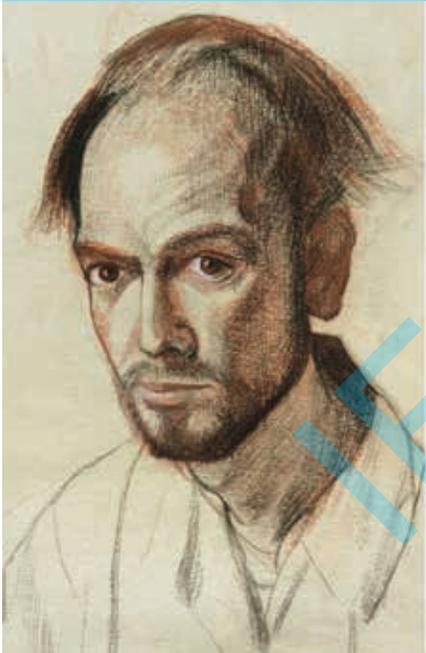
Es importante en el siglo XXI realizar una revisión de los diferentes conceptos a lo largo del tiempo, no es solo el hecho de los cambios demográficos producidos en las últimas décadas, sino también, es necesario observar a la vejez no solo desde lo biológico, psicológico y social sino también de lo cultural y ligado a esta. Hoy en día, es normal llegar a la vejez, en otros tiempos esto era accesible sólo a una minoría.

Anciano afligido
Vincent Van Gogh
(1890) Oleo sobre lienzo

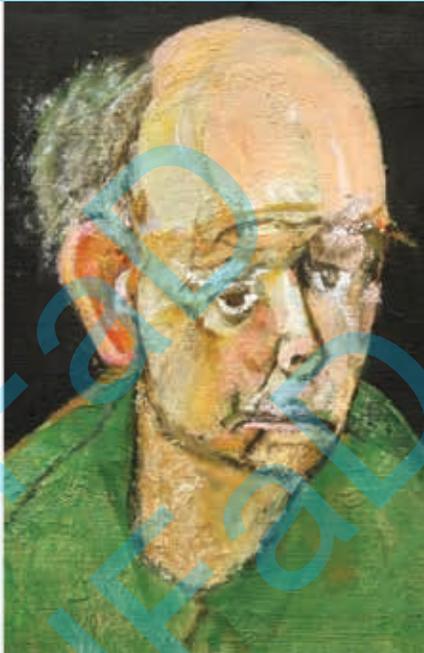


Es un fenómeno relativamente nuevo en la historia de la humanidad.

Las investigaciones realizadas para desentrañar como fue vista la vejez en otras culturas y en otros tiempos, trajeron aparejada un sinfín de obstáculos. Los estudios se basan especialmente en documentos literarios, leyendas, mitología y observación de la iconografía de las obras de arte. Estas fuentes proporcionan una imagen parcial, ya que pueden detectarse exageraciones, exaltarse o suavizarse ciertas características de acuerdo al interés del creador. La vejez, solo aparece en las clases altas de la sociedad en mayor medida que en las bajas. Más complicado se vuelve en aquellas culturas analfabetas donde su historia solo es escrita por los que lo procedieron. Sin embargo, hay un aspecto que se mantiene en cualquier época y sociedad: La condición del viejo depende del contexto social, pues es la colectividad la que decide su estatus. **Sociedades prehistóricas:** los restos óseos hallados rara vez superan los 30 años, ya se consideraba viejo a una persona mayor de 50 años y como eran la minoría no había tratos especiales. Sí recibían el reconocimiento por la experiencia, eran considerados transmisores de conocimiento, curanderos, chamanes y dominaban los rituales, por ello inspiraban miedo y respeto. Los pueblos primitivos suelen representar a sus dioses como ancianos llenos de vigor y sabiduría. Diferente suerte corrían en las sociedades nómades recolectoras – cazadores donde su supervivencia se encontraba ligada a la capacidad de cazar y recolectar su propio alimento, los ancianos se volvían improductivos y una carga para el grupo, por lo tanto, no es raro encontrar actitudes de gerontocidio activo o pasivo. Poco valía la experiencia y el conocimiento si no podía contribuir activamente.



1967



1997



2000

William Utermohlen, un artista estadounidense afincado en Inglaterra, sufría de Alzheimer. Trató de entender su enfermedad pintando una serie de autoretratos.

En las sociedades sedentarias agrícolas-ganaderas la subsistencia estaba más o menos asegurada y permitía que se adaptara la actividad a la capacidad funcional del anciano, ayudando así a la supervivencia de la comunidad. Existían ciertos ancianos que poseían tierras y rebaños privados asegurándose así, poder económico y estatus dominante en la sociedad. De hecho, en las sociedades más avanzadas y organizadas, el consejo de ancianos es una de las instituciones más veneradas.

Las mujeres no poseen tanto privilegios como los hombres, salvo en sociedades matrilineales, donde llegar a la menopausia les permitía sentarse junto al hombre, beber, fumar y participar en danzas.

Los incas precolombinos que alcanzaron una organización superior de su sociedad, fueron capaces de integrar a los ancianos y tomarlos a su cargo, conservando un papel de archivos vivientes, médicos y comadronas.

Sociedades antiguas:

● **Egipto:** para esta cultura llegar a viejo implicaba un drama, pocos escritos se encontraron sobre este tema.

● **Oriente próximo:** explicaban la longevidad a través de lo mitológico y mágico y atribuían poderes sobrenaturales a aquellas sociedades donde había varios ancianos otorgándole un poder superior, dejando de lado la riqueza y su poder militar.

Para los semitas el jefe natural del clan es el patriarca miembro de más edad del grupo. Consejos o asambleas de ancianos mantuvieron un poder importante tanto en el plano legislativo como judicial, entre los egipcios, asirios y fenicios. Esta valoración del anciano en la sociedad generaba conflicto entre los guerreros más jóvenes -leer Epopeya de Gilgamesh como ejemplo- en donde siempre el que vence es el héroe viejo por sobre el joven.

● **Mundo hebreo:** los ancianos desempeñaron un papel fundamental y fueron considerados los jefes naturales del pueblo, con poderes religiosos -guías del pueblo- y judiciales muy importantes. Formaban alrededor del patriarca un consejo de sabios. Los escritos más antiguos, proverbios y salmos están llenos de alabanzas hacia los viejos. La ley mosaica garantizaba el respeto a los ancianos y padres de edad avanzada, considerando la longevidad como la suprema recompensa de la virtud y muestra de la bendición divina.

A partir de 935 a.C. surgen discrepancias entre el rey y el consejo de ancianos, y paralelamente se aprecia un cambio en la imagen social del anciano. El prestigio se irá modificando progresivamente a partir de la época de los Reyes, donde se intensifican las alusiones a los límites físicos y debilidades que la vejez trae consigo. La consolidación de las instituciones y la importancia creciente de la escritura hace que los ancianos pierdan el papel de guía.

Lejano oriente: en China el envejecimiento sería consecuencia del desequilibrio de los dos principios universales y opuestos "EL YIN y EL YAN", el anciano se encontraba en la cima de la pirámide jerárquica, toda la familia debía obedecer a sus órdenes, las mujeres contaban con mayores privilegios cuanto más edad tenía pero siempre en situación de subordinación del hombre, no era poco común que las personas se agregaran años. Para la cultura india, la salud se debe a la armonía de las sustancias elementales del cuerpo; si ésta se rompe aparecen las enfermedades, y el envejecimiento.

Cultura Griega: veneraban la juventud y la vitalidad por lo que aborrecían y consideraban desgracia llegar a viejo, ya que no representaba la virtud de los grandes dioses. No todos los tiempos fueron de igual forma y no todas las ciudades actuaron igual, existen excepciones como Atenas y otras ciudades, donde los ancianos eran consultivos y poseían poderes honoríficos. En otras ciudades el desprecio era tal que no debían promulgar leyes para su respeto.

La literatura griega del periodo clásico identifica la vejez con el sufrimiento y la fealdad, mostrando la visión negativa que de ella tiene la sociedad. Los cómicos utilizaban la figura de los viejos para ridiculizar al hombre en sus vicios y pasiones. También, se refleja en la literatura un modelo ideal de anciano sabio pero solo en las clases aristocráticas. Los escritos filosóficos son en su mayoría escritos por filósofos de edad avanzada que si bien aceptan su vejez, sostienen que debe estar acompañada de buena salud.

Platón fue el principal defensor de la vejez, y su concepción responde a una descripción ideal. La vejez es la culminación de su vida y "liberado de las pasiones juveniles podrá disfrutar de los placeres del espíritu". Se muestra partidario de la gerontocracia -los ancianos deben gobernar y legislar-. Para Aristóteles, la vejez no es garantía de sabiduría ni de capacidad política, ni su experiencia es siempre positiva. Acusa

a los viejos de tener todos los defectos y pues la decrepitud física conlleva la espiritual, los descarta del poder porque ve en ellos a individuos disminuidos. Llegado el periodo helenístico la concepción de la vejez cambia nuevamente, para ser en cierta medida, más realista y menos idealista. En el periodo clásico, el arte no representaba como tal al anciano, ya en el arte helenista se representa al anciano con gran fidelidad y realismo en cuanto a sus características físicas

Roma: es en esta cultura donde aparecen las primeras estadísticas de los ancianos desde lo económico, ya que existen datos de pagos diferenciados según edad. Los datos demográficos marcan mayor sobrevivencia de los hombres a causa de un aumento de muerte de parturientas, por lo que no era común ver parejas de ancianos que envejecieran juntos pero si hombres viejos contrayendo nuevamente matrimonio con mujeres jóvenes.

El derecho romano -pater familias, jefe absoluto- concedió al adulto mayor privilegios que con posterioridad en la República entraron en conflicto generacional, con importante odio hacia los ancianos por los poderes superiores -autoridad total, no tienen límites, potestad sobre la vida y la muerte de esposa, hijo, esclavos y mancipados- que les era permitido. Luego, en el Imperio existió la posibilidad de denunciar abuso de Pater familias y en el Bajo Imperio la potestad pierde todo carácter público restringiéndose solo al círculo familiar. Cicerón en su "De Senectute" hizo una verdadera apología del envejecimiento, única obra latina dedicada exclusivamente a los ancianos y que representa un hito en la historia de la vejez. Como se fue viendo en la cultura romana a nivel social, el anciano adquirió gran poder el cual luego fue denunciado por abuso y caducado su autoridad, lo mismo ocurrió en el nivel político y en los cargos que ocupaba. Siempre fue bien visto el anciano en el arte, donde su imagen fue tratada con dignidad y respeto.

Edad media: Comenzamos este periodo con una fuerte consolidación de la iglesia como institución poderosa. En los comienzos de esta etapa conocida como "época oscura" hay una marcada necesidad de personas fuertes, necesarias para la guerra, el viejo ya no puede luchar y por lo tanto no sirve para nada. El joven tiene fuerza, el viejo la perdió. La vejez se sitúa a partir de los 50 años, sin lugar para la mediana edad. En esta época era raro que la persona alcance mayor edad, si los había por lo general eran monjes y obispos que por estar en la iglesia, exentos de la

guerra y bien alimentados entre oros y privilegios, por así decirlo, alcanzaban una edad muy avanzada. Para los escritores cristiano la vejez no era un tema a tratar, más bien era útil en aquellas ocasiones donde querían representar al pecado, ser viejo era un mal, un castigo siendo el paraíso la eterna juventud. Visión heredada de la tradición grecorromana y del antiguo testamento. La iglesia poco interés le dio.

Los viejos pasan a depender de sus familias o los que no las tienen se transforman en indigentes.

A partir del siglo VI un grupo de ancianos pudientes buscaron un retiro tranquilo en monasterios para que les garantizara la salvación eterna. Esta práctica marca un hito en la historia, ya que a partir de aquí, los monasterios comienzan a brindar este servicio y es un precedente de los



Sacra Familia con Santa Ana, por Vincenzo Catena, Venecia, c. 1515

conocidos asilos de ancianos, que luego se fueron formando para atender a aquellos ancianos que no poseían dinero.

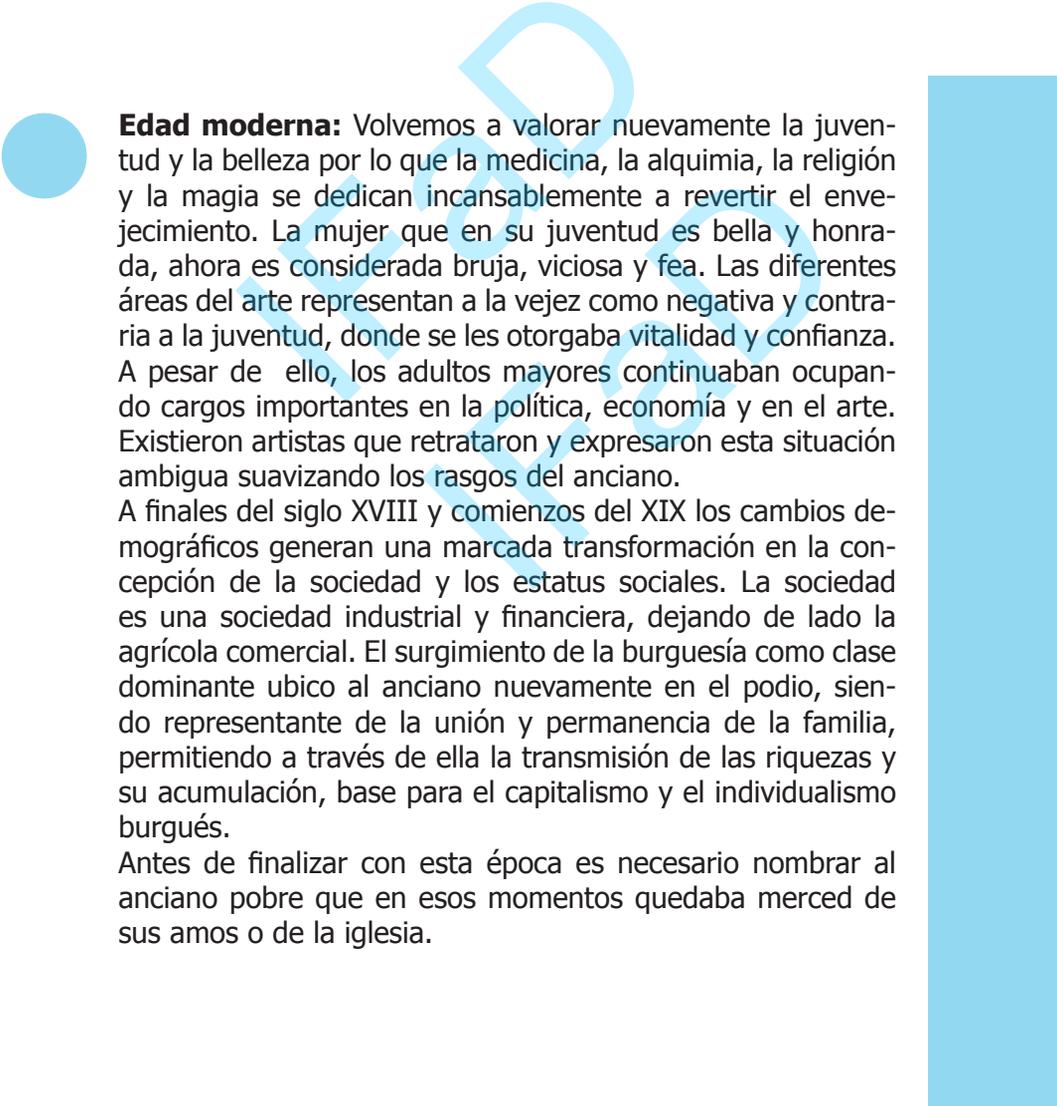
En el siglo XI esta concepción fue cambiando, con el crecimiento de la burguesía y la apertura de comercios y negocios permite al ahora anciano, que no tenía fuerza para trabajar en la guerra o en el campo, dedicarse al comercio y acumular riqueza y éxito, pasando de la parte inferior de la escala jerárquica a una mejor posición.

En el siglo XIV las epidemias provocaron la muerte de niños y jóvenes generando un desequilibrio demográfico a favor de los viejos. Los adultos mayores pasar a ser fuente de conocimiento, experiencia y conexión generacional, la Iglesia ahora los acepta como colaboradores para la forma-

ción de generaciones jóvenes. Aparece mayor cantidad de matrimonios en segundas nupcias, por lo que el viejo es ahora aceptado por la familia de la joven, ya que poseía mayor riqueza que el joven, generando esto disputas generacionales.

Desde el punto de vista del arte, también se produjeron cambios en la imagen del viejo, ya no se retrataba solo su decrepitud sino también, se los retrataba con una imagen respetuosa del anciano rico y ocupando lugar importante en la sociedad. En este contexto hay mas lugar para el anciano, continuando en aumento la cantidad de lugares de retiro.

Este periodo de prestigio de los viejos fue solo pasajera, ya que en el siglo XV la recuperación demográfica los ubico nuevamente en un lugar decadente. Cabe aclarar que la mujer adulta mayor en este periodo ocupo lo más bajo de la escala social.



Edad moderna: Volvemos a valorar nuevamente la juventud y la belleza por lo que la medicina, la alquimia, la religión y la magia se dedican incansablemente a revertir el envejecimiento. La mujer que en su juventud es bella y honrada, ahora es considerada bruja, viciosa y fea. Las diferentes áreas del arte representan a la vejez como negativa y contraria a la juventud, donde se les otorgaba vitalidad y confianza. A pesar de ello, los adultos mayores continuaban ocupando cargos importantes en la política, economía y en el arte. Existieron artistas que retrataron y expresaron esta situación ambigua suavizando los rasgos del anciano.

A finales del siglo XVIII y comienzos del XIX los cambios demográficos generan una marcada transformación en la concepción de la sociedad y los estatus sociales. La sociedad es una sociedad industrial y financiera, dejando de lado la agrícola comercial. El surgimiento de la burguesía como clase dominante ubico al anciano nuevamente en el podio, siendo representante de la unión y permanencia de la familia, permitiendo a través de ella la transmisión de las riquezas y su acumulación, base para el capitalismo y el individualismo burgués.

Antes de finalizar con esta época es necesario nombrar al anciano pobre que en esos momentos quedaba merced de sus amos o de la iglesia.

Edad contemporánea: Tres hitos marcaron el paso a esta época: la revolución industrial, la urbanización -ya que los hijos de los campesinos se iban a trabajar a las fábricas y formaban urbes- y la aparición del proletariado -nueva clase social-. En este periodo la persona mayor se encontraba fuera de sistema ya que no poseía fuerzas para trabajar en la industria, no poseía tierras y carecía de cobertura médica y económica por parte de la empresa o el estado. A mediados del siglo XIX la figura del empresario es la más considerada, los jóvenes eran buscados por su fuerza y ganas de trabajar y la inventiva e iniciativa para "lo nuevo", pero a pesar de ello existía una relación de oferta – demanda, en relación a viejos y jóvenes, ya que se necesita del conocimiento y la experiencia del viejo en conjunto con la inventiva y audacia del joven.



Pasados los altibajos que conllevaron la formación de nuevas ciudades o centros urbanos, los avances en la medicina, la higiene y la salud pública la esperanza de vida aumentó, pasando el anciano a ser un problema social con trascendencia pública y cobrando un papel importante a nivel político. El envejecimiento poblacional es un desafío tanto para el estado, la sociedad como los profesionales, otorgar un nivel de vida satisfactorio implica la conformación de leyes, normas, políticas públicas destinada a satisfacer no solo las necesidades biológicas sino también las sociales y psicológicas del adulto mayor.

CONCEPTO DE ENVEJECIMIENTO

CAPÍTULO 4

Antes de avanzar en la lectura... Escribí en estos renglones
¿Qué es para vos la vejez?

“Envejecer es como escalar una gran montaña; mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena”. **Ingmar Bergman**

Es difícil definir la vejez, y esto es porque es un término complejo, el ser humano lo es, por lo tanto el envejecimiento también lo será. Desde el criterio cronológico, teniendo en cuenta a la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento realizada en Viena en el año 1982, un viejo es toda persona mayor de sesenta años de edad. Pero... ¿nos alcanza este único criterio para definir la vejez? ¿Somos solo el número que muestra nuestro documento? ¿Qué hay detrás de nuestro cuerpo y nuestras arrugas? Todos sabemos que podemos sentirnos viejos o jóvenes independientemente de un número, una persona de 30 años puede actuar y sentirse como un viejo, y un sujeto de 75 sentirse muy joven. Uno puede sentirse joven más allá del año de nacimiento, del aspecto corporal o de una categoría social como es la jubilación, porque más allá de un número, edad o jubilado somos sujetos, sujetos que deseamos, sentimos y proyectamos. Todo esto tiene que ver con cómo nos percibimos y definimos a nosotros mismos. El envejecimiento se da a través del tiempo, evidenciando cambios y transformaciones a nivel

biológico, psicológico y social. Esto ocurre en todas las etapas de la vida, por ejemplo un adolescente debe atravesar el duelo de ese cuerpo de niño para comenzar a convertirse en un joven, tiene nuevas responsabilidades, abandona viejos roles y adquiere otros, etc.

Algunos aspectos que cambian en el adulto mayor son:

. Aspectos del entorno social o familiar: la jubilación es un hecho que caracteriza esta etapa de la vida. En algunos casos, según como el sujeto venga trabajando sobre este hecho puede genera desesperación. También surgen cambios en el interior de la familia, ya que es tiempo de que los hijos dejen la casa, y formen sus propias familias. La pareja se quede sola nuevamente, y así suele **surgir** un nuevo rol que es el de los abuelos. Ambas situaciones ponen al adulto mayor en una posición distinta respecto al sistema social y familiar.

.Aspectos individuales: por un lado se dan los cambios biológicos, que generalmente son fuente de preocupaciones sobre todo después de los 75 años. También, se observan cambios a nivel de las capacidades intelectuales y no podemos dejar de nombrar los cambios a nivel afectivo, ya que las pérdidas de seres queridos se convierten en una gran dificultad, aunque existen otras relaciones afectivas que resultan sumamente gratificantes como relación con amistades, nietos, pareja. En diferentes investigaciones se llegó a la conclusión de que en la vejez se incrementa el manejo de los afectos y que esto lleva a mayor madurez afectiva generando sensación de bienestar. Y por último, haremos mención al tema de la muerte, ya que esto es tema frecuente en los adultos mayores. Algunos vivirán esto de manera serena generando posibilidad de recapitular sobre la propia vida y generara efectos positivos, y otros lo vivirán con miedo repercutiendo negativamente sobre la vida del sujeto.



En síntesis, en la vejez, nuestro cuerpo se modifica y se perciben los cambios físicos –que serán explicado con detalles en otro capítulo-, también se dan cambios psicológicos, veremos entonces como influyen pensamientos, sentimientos, creencias y valores que a su vez influyen en la conducta con los demás. Y con el tiempo, además, cambia el mundo que rodea al adulto mayor y la posición que ocupa en este. Igualmente a estos cambios se le suman los factores de personalidad, es decir lo propio de esa persona, sus características personales que harán que no haya dos personas que envejecan de la misma forma. Algo que caracteriza al envejecimiento es la variabilidad, es decir que cuanto más viejos nos hacemos más aumentan las diferencias entre los individuos. Tomando a Graciela Zarebski, vamos a entender al envejeci-

TALLER DE REFLEXIÓN

Para ejemplificar esta explicación, resulta útil, traer a estas páginas la experiencia de “Taller de Reflexión” realizada en la ciudad de Bahía Blanca por quien escribe, la Lic. Marianela Bidegain. El cual tenía como objetivo general ofrecer un espacio nuevo para el abordaje de la vejez, la reflexión y el intercambio de vivencias y experiencias entre los participantes. Se proponen estos encuentros, como un lugar y momento de pensar a la vejez no solo asociada al pasaje del tiempo y a los cambios corporales y sociales que este conlleva, sino también, como un sitio para recuperar proyectos posibles o pendientes y de pensar otros nuevos. En síntesis, se aspira a generar un espacio propicio para el despliegue e intercambio de intereses y problemáticas. Fomentando así, el logro de una mejor calidad de vida.

A las mujeres que participaban de los encuentros se les preguntó respecto a la vejez y el envejecimiento. Todas dijeron que sabían que eran viejas, porque tienen muchos años, canas y arrugas, pero que ellas no se sienten así, se sienten jóvenes, es decir, “jóvenes de adentro”.

Esto resalta lo que decíamos de que el sujeto reconoce el paso del tiempo en su cuerpo o desde la sociedad, y que precisamente hay que elaborar esto, para además poder seguir sintiéndonos quienes fuimos siempre internamente. Vale agregar, lo que ellas dijeron cuando se les preguntó a partir de que o cuando se empezaron a sentir viejas:

Una de las mujeres dijo que se empezó a sentirse vieja después de haber dejado de trabajar y por diferentes circunstancias, querer volver. Ya no pudo, tenía 72 años y nadie la empleaba. Vemos aquí lo que hablábamos al comienzo, de que uno de los factores que nos señala nuestro envejecimiento es el social, y el rol que se nos adjudica desde afuera, por ejemplo desde el mundo laboral, según los años.

Otra señora dijo que se dio cuenta a partir de la mirada del otro, particularmente cuando su hijo le dijo “Para los 70 tiramos la casa por la ventana” y ella le dijo “¿Qué? ¿70? No podía creer la cantidad de años que tenía. Nuevamente lo social, el entorno y el afuera marcando nuestra vejez.

miento como un trabajo psíquico, donde interaccionan los tres factores, sociales, biológicos y psicológicos. Lo biológico y lo social van a marcar la temporalidad, donde el sujeto reconoce que se va envejeciendo, es decir a través del cuerpo y de la ubicación social, y lo psíquico es lo atemporal, ya que desde el psiquismo inconsciente la vejez no existe. Por lo tanto, el trabajo psíquico de envejecer tiene que ver con ir metabolizando esas marcas, mientras se intenta sostener lo propio de cada uno. Es decir, poder aceptar que el cuerpo envejecer pero que uno se puede sentir igualmente joven.

Salvarezza también define a la vejez en relación a estos tres factores y dice: "En el proceso de envejecimiento los factores psicológicos, biológicos y sociales, más que ser pensados como actuando unos sobre otros, deben ser observados en la totalidad de su interacción y en las resultantes, entendiendo por esto último el envejecimiento individual".⁴

Siguiendo a Salvarezza, quien utiliza conceptos de Erikson para comprender mejor los factores psicológicos del envejecimiento. Su teoría epigenética plantea ocho ciclos vitales, donde el sujeto en crecimiento y en relación con la realidad social tiene diferentes conflictos a resolver. En la vejez, tendrá que luchar entre la generatividad o el estancamiento. La generatividad tiene que ver con la preocupación por guiar a las generaciones futuras, y esta se pone en práctica no solo teniendo y criando hijos sino, a través de la enseñanza, escritura, arte, etc. Si esto no se logra, el sujeto puede caer en lo que llamamos estancamiento, basada en una regresión y en una necesidad de seudointimidad, aburrimiento y empobrecimiento interpersonal.

Si el sujeto resuelve este conflicto, logra la integridad, va madurando paulatinamente a lo largo de todos los ciclos. Si fracasa, acabará en la desesperación, sintiendo que el tiempo es demasiado corto como para intentar encaminar otro tipo de vida que lo lleve a la integridad.

Algunos autores, como Antonio Mainieri, van a definir al envejecimiento como una tarea, lo que sería similar a lo que planteábamos antes de decir que es un trabajo.

4 - Salvarezza Leopoldo, Psicogeriatría. Teoría y Clínica, Bs. As, Paidós, 2002, pág. 68.

El concepto de tarea nos está queriendo decir, que cada tiempo nos marca de alguna manera con determinados quehaceres. Estos quehaceres, nos llevan a enfrentarnos con determinadas preguntas, las cuales debemos respondernos. Entonces cada momento de nuestra vida -como lo es también la vejez- nos desafía a diferentes incógnitas, frente a las cuales caben distintas alternativas, es decir, diferentes maneras de posicionarse.

En conclusión, podemos decir, que pensar en un viejo, antes que nada, es pensar en un sujeto deseante, al margen de la edad que tenga, tiene gustos, deseos y motivaciones. Por eso, cuando definimos a un adulto mayor, debemos evitar connotaciones negativas, desterrando prejuicios de que porque alguien es viejo, es feo, defectuoso, enfermo, o no sirve, por el contrario vamos a concebir al viejo, no como un ser pasivo que se dirige hacia un final, sino que es activo, vital, tiene recursos, posibilidades y aún puede descubrir nuevos intereses y actividades. Tengamos en cuenta que, históricamente se ha priorizado la exploración de los aspectos negativos en los estudios acerca del envejecimiento, aportando solamente evidencias sobre esto y reforzando así, una percepción negativa de la vejez. Hoy por hoy, debemos ir creando una nueva mirada sobre esta etapa de la vida, rescatando los aspectos positivos y las potencialidades, incluyendo los recursos, fortalezas, habilidades y competencias. Sabemos que durante el envejecimiento, conviven los aspectos positivos y los negativos, tampoco debemos tener una postura ingenua, ya que los déficits existen también en la vejez, pero tenemos que empezar a incluir las capacidades de los adultos mayores para propiciar su desarrollo.

Podemos hacer mención a dos teorías muy difundidas en el campo de la gerontología para explicar que es el envejecimiento, estas son, la Teoría de la Actividad, en contrapartida a la Teoría del Desapego.

La primera que aparece, de la mano de E. Cummings y W. E. Henry, es la teoría del desapego. Ésta postula, que en la medida que el sujeto envejece, va disminuyendo su interés por las actividades, por los objetos, en si su interés vital. Esto va llevando poco a poco a que se vaya alejando de todo tipo de interacción social y que se vayan separando de los demás. Los autores plantean éste proceso como algo natural, normal y que además el individuo lo busca, ya que está viviendo un declive de sus funciones y capacidades sensoriomotrices, entonces necesita manejarse en un mundo más reducido.

Al distanciarse más afectivamente, está más a salvo de confrontar con situaciones que no pueda resolver y que lo llevarían a angustiarse. Ésta separación entre viejos y sociedad, la plantean como funcional para ambos. Así, las instituciones sociales sobreviven y la sociedad se mantiene estable. Para el adulto mayor también es funcional, ya que se va separando porque sabe que morirá, se va preparando para esto.



Basarnos en esta teoría puede resultar peligroso, ya que la misma influirá en la actitud que tendremos para con los viejos. En algún punto, todos, sociedad, familia y profesionales, se irán apartando para que el viejo se vaya preparando para la muerte justificando la exclusión de los adultos mayores de la sociedad, como algo natural y esperable.



La otra postura contrapuesta a la anterior, es la de Maddox. En la década del `70 publicó su teoría de la actividad, la cual propone que los viejos deben permanecer activos tanto tiempo como les sea posible, buscando actividades sustitutivas. La idea es que, dentro de la medida de lo posible sigan realizando las mismas actividades que realizaban en la mediana edad, y si no pueden, que las vayan sustituyendo por otras que si puedan llevar a cabo. Cuanto más inactivo se mantenga un viejo, mayor será su desajuste en la vida.

Esta teoría implica pensar a la vejez como una etapa más de la vida, donde se pueden seguir realizando y participando de diferentes tareas y actividades. Como profesionales debemos tener presentes la idea de planificar oportunidades para los viejos basadas en sus gustos, deseos y capacidades, resaltando que siempre, aunque existan limitaciones, también hay potencialidades, aspectos positivos y funciones a ejercitar. Igualmente, algo que le falta a ambas teorías y no debemos dejar de tener en cuenta, es el aspecto o dimensión psíquica, es decir, como el sujeto vive y construye su propio envejecimiento a lo largo de la vida. Por ende, para complementar la postura anterior no podemos dejar de conocer la Teoría del Curso Vital o Ciclo de la Vida de Bernice Neugarten. La misma, logra ver al envejecimiento más allá de etapas estancas, y piensa en el envejecimiento como proceso que se construye a lo largo de la vida, como un continuo. La vida de las personas es un proceso activo, en constante cambio, los sujetos siguen desarrollándose a lo largo de toda la vida y estos toman ciertas decisiones que influyen en ellas, de ahí, es que surgirán los diferentes trayectos evolutivos. Hace hincapié en el plano de la subjetividad, relativizando la importancia de la edad cronológica.



Trabajamos con un fenómeno complejo como es el envejecimiento, por ende, necesitamos enfoques que también sean complejos, por eso resulta interesante tomar aportes de las diferentes teorías, para lograr elaborar herramientas e intervenciones, precisas, y eficaces, que integren los aspectos biológicos, psicológicos y sociales y la interdisciplinariedad.

El envejecimiento es un proceso, que a todos los seres vivos les ocurrirá, pero precisamente como el concepto de proceso lo indica, no es algo que ocurre de un día para el otro, todas las personas envejecemos desde el momento en que nacemos, cada minuto que pasa nos hacemos más viejos. La clave está en poder ir captando las señales que nos da la vida –nadie se levanta un día y está totalmente canoso o arrugado- los cambios se van dando de a poco como en cualquier otra etapa de la vida. “Si desde las edades más jóvenes se vive con toda la energía puesta en la búsqueda del jubiloso reflejo de esa imagen ideal de la que se supone ser portador, se chocará con una imagen inesperada de efecto contrario”⁵. Si además pensamos en la cultura actual, donde la manera de vivir y relacionarse se basa en la omnipotencia, predominio de imágenes, satisfacción inmediata, y simultáneamente le sumamos un sujeto con dificultades para cuestionar prejuicios y creencias, y que posee conflictos en la capacidad reflexiva, mayores dificultades aparecerán para poder elaborar un envejecimiento de forma saludable. Cuanto más forzamos el ocultamiento del paso del tiempo, más violenta, y abrupta será la manera en que aparece, ya que podremos ocultar algunas cosas por un tiempo, pero tarde o temprano aparecerán.

Tenemos que comenzar a entender que la vejez nos compete a todos, no solo a los adultos mayores propiamente dichos, todas las personas independientemente de su edad envejecen. Por lo tanto, se debe comenzar a pensar de forma anticipada sobre la vejez, si lo que nos interesa es poder vivir el envejecimiento como algo positivo y posible de ser disfrutado. Tener en claro estas cuestiones, nos predispone a envejecer mejor. Cuanto más despiertos y atentos estemos, lograremos tramitarlo paso a paso, sin sentir que fue un acontecimiento repentino y avasallador.

Como profesionales o trabajadores que nos desenvolvemos dentro del campo del envejecimiento y la tercera edad, resulta de importancia pensar en la propia vejez para poder pensar en la vejez ajena. En definitiva, pensar en el envejecimiento, independientemente de la edad que tengamos, o del lugar que ocupemos en la sociedad, es pensar en nosotros mismos, ya que la única manera que existe de vivir mucho tiempo, es envejeciendo.



Tom Hussey - "Reflejos" (series)

Por eso, antes de avanzar en la lectura de este libro, te invitamos nuevamente a la reflexión personal y a que vuelques tu mirada hacia vos.

"No se trata tan solo y ante todo de ser previsores. Se trata de algo más esencial. De una mejor disposición, diría yo, para habitar, hasta donde se puede, lo ineludible. La cercanía a lo ineludible"⁶

Antes de leer estas páginas te invitamos a responder las siguientes preguntas:

▶ ¿Cuántas veces habías pensando vos en tu propia vejez antes de comenzar a leer este libro?

.....
.....

▶ Escribí algunas palabras que rápidamente asocies con el envejecimiento

.....
.....

▶ ¿Tenés prejuicios sobre el envejecimiento? ¿Cuáles?

.....
.....

▶ ¿Podrías decir tres características positivas sobre el envejecimiento?

.....
.....

▶ ¿Cómo te imaginas de viejo?

.....
.....

▶ ¿Qué proyectos tenes para tu envejecimiento?

.....
.....



Si desde nuestros lugares de trabajo vamos a dedicarnos a ayudar a que los adultos mayores vivan el envejecimiento con plenitud, tenemos que replantearnos nosotros cual es la visión que tenemos del mismo, para no caer en la falsa creencia de que la vejez está asociada a las pérdidas, declive o deterioro. Los seres humanos nos desarrollamos hasta el último momento de nuestras vidas, no involucionamos, o como vulgarmente se dice, "Los viejos se convierten en chicos otra vez". Si bien es cierto que en los primeros momentos de la vida se da un gran desarrollo y que en la adultez hay más estabilidad, no podemos perder de vista que en esta etapa, como en todas las demás, también hay ganancias y mejoras. "Replantear nuestra posición en relación a la vejez nos llevará entonces a cuestionar la idea de adultez, de plenitud, a entender que crecer es envejecer y envejecer es crecer, porque vida y muerte son una misma aventura. Que crecer y envejecer quizás sea volverse un niño más sabio cada vez, si cada etapa complejiza y reelabora a la anterior, no la supera, la conserva viva hasta la muerte"⁷

A continuación, una pequeña frase para pensar que edad creemos que tenemos, más allá de lo que dice nuestro documento...

*"Uno es tan joven como su fe,
tan viejo como su duda.
Tan joven como la confianza en sí mismo,
tan viejo como su temor.
Tan joven como su esperanza,
tan viejo como su desesperación".*

Frank Crane

LOS ADULTOS MAYORES Y LA VEJEZ

EN LOS MEDIOS MASIVOS DE COMUNICACIÓN

CAPÍTULO 5

Los medios masivos de comunicación hacen circular distintas maneras de percibir y entender a la vejez, en algún punto, estos son formadores de opinión de cualquier temática propuesta, por lo tanto, el envejecimiento también será una de ellas.

La "Teoría del Cultivo" de Gebner y Cross (1980) explican mejor esto, manifestando que los medios crean representaciones de la realidad social existente. La televisión es el medio masivo de comunicación por excelencia, es el medio al cual se expone el mayor número de personas, tiene un gran impacto en la sociedad, enviando imágenes y mensajes compartidos a esta. La televisión cultiva percepciones de la realidad, reforzando valores dominantes.

Para reflexionar:

- ◆ ¿Qué opinas respecto a la representación de los adultos mayores que hacen los medios de comunicación masivos?
- ◆ Teniendo en cuenta el gran porcentaje de adultos mayores en la población, ¿crees que en los medios de comunicación están presentes en la misma proporción?
- ◆ Los medios masivos de comunicación ¿muestran de forma compleja la realidad de los adultos mayores?



Generalmente la televisión, muestra a los adultos mayores solo en su rol de abuelos o en relación a la familia, también es posible que se haga mención del viejo institucionalizado, cuando sabemos en realidad, que en nuestro país, solo el 2 % se encuentra en esta situación. Además, es muy común que los protagonistas de un programa o novela no sean viejos, sino que sean relativamente jóvenes.



Respecto a los noticieros, muchas veces cuando se da una noticia que tiene como protagonista a un adulto mayor, se le suele decir "El abuelo" como encasillando a una persona de edad en ese único rol, cuando en realidad al periodista ni siquiera le consta si este señor tuvo hijos. Predominan noticias relacionadas con el abandono, el maltrato, o la soledad, y hasta a veces con cierto tinte sensacionalista. También son noticia personas muy deterioradas que deben vivir en residencias y no pueden valerse por sí mismas.



Probablemente, estas noticias o situaciones representadas en la ficción, también son realidad, pero no son las únicas ni necesariamente las que predominan. La imagen de adulto mayor que suele mostrar la televisión es homogénea, como si todos los adultos mayores fueran iguales, o todos los sujetos envejecieran de la misma manera, haciendo hincapié en ciertos supuestos rasgos comunes como: arrugas, improductividad, falta de valor social, enfermedad, soledad, etc. ¿Por qué no mostrar viejos activos, trabajando, colaborando, haciendo una actividad placentera, siendo solidarios?. Esto es coherente si tenemos en cuenta que estamos insertos en una sociedad que resalta la juventud y sus valores, y hará por lo tanto que la imagen de vejez no sea la más atractiva. La transmisión de ciertas concepciones de vejez y el poder que caracteriza a la televisión, pueden resultar peligrosas, generando consecuencias negativas, en la medida que se afianza una imagen antigua, homogénea, basada en aspectos peyorativos del adulto mayor, que colaboran en el afianzamiento de estereotipos, prejuicios y mitos en torno al envejecimiento. Es peligroso, ya que queda empañada la visión para poder crear nuevas imágenes de lo que es ser viejo, miradas más positivas y atractivas del adulto mayor, que se ofrezcan como modelos identificatorios que ayudarían

a travesar el camino hacia una vejez saludable. Los jóvenes que quedan ligados a estas imágenes negativas de vejez, tendrán mayores dificultades para vincularse con los adultos mayores, ya que estos les generaran rechazo, y será muchos más complicado encaminarse sin prejuicios hacia la propia vejez. También, el riesgo está, en que los propios viejos se identifiquen y actúen esas imágenes negativas, creyendo que no valen, que no sirven para nada y que ninguna cosa vale la pena.

En el campo de la publicidad encontramos miradas más positivas, es decir adultos mayores activos, motivados, pero también otras más bien negativas. Iacub dice "Aun hoy los adultos mayores aparecen menos de lo que deberían por el número que representan y se los focaliza como compradores de productos muy específicos, tales como fijadores de dentaduras o relativos a la salud, sin verlos como potenciales compradores de un gran número de productos, como efectivamente lo son"⁸

Es notorio que en líneas generales, todos los medios de comunicación suelen hablar de la vejez y el envejecimiento con mayor frecuencia que en años pasados. Probablemente, esto tiene que ver con el envejecimiento de la población y la preocupación que esto conlleva, poco a poco existe una leve transición en la visión de los viejos como enfermos, a sujetos más activos y agradables. Igualmente, es evidente, que necesitamos más imágenes que muestren al adulto mayor en otros ámbitos de la vida cotidiana; como ciudadanos, consejeros y poseedores de saberes y experiencias, entre otros. Cuanto más grandes nos hacemos, mas diferentes somos, por ende, no puede existir una única manera de envejecer, tal vez existan tantas formas de ser viejos como personas en el mundo.

El cine, es uno de los ámbitos en donde se ve una representación cada vez más positiva de los adultos mayores, los guionistas parecen haber reconstruido una nueva representación de los viejos. "A diferencia de los tradicionales abuelos representados por el cine o de los mayores como figuras asociadas al afecto y a las buenas costumbres, comienzan a resonar nuevos matices"⁹

8 - Ricardo Iacub, El poder en la vejez. Entre el empoderamiento y el desempoderamiento, Bs. As, Inst. Nacional de servicios Sociales para Jubilados y Pensionados – INSSJP, 2012, pág. 67.

9 - Ricardo Iacub, El poder en la vejez. Entre el empoderamiento y el desempoderamiento, Bs. As, Inst. Nacional de servicios Sociales para Jubilados y Pensionados – INSSJP, 2012, pág. 68.

Un ejemplo muy popular del cine y que merece a continuación un breve análisis, es la película "Elsa y Fred", que nos muestra diversas maneras de envejecer, representados en los dos protagonistas. Este film se anima a mostrarnos en Elsa una manera diferente de vivir y envejecer, asociado a lo positivo, activo, al amor y la felicidad. Es una película de dos viejos, que más allá de los años y las arrugas, descubren que no es tarde para amar, soñar, disfrutar y reír. Elsa tiene 82 años, -aunque toda la película miente y dice que tiene 77- y desde muy joven sueña con la escena de la película "La dulce vida" que transcurre en la fontana di Trevi. Un día Elsa, se encuentra con Alfredo, un viejo de 78 años que luego de enviudar, angustiado y desconcertado, decide mudarse a un departamento más pequeño, y así es como se convierte en el vecino de Elsa. Desde ese momento, todo cambia para ambos. Elsa entra en la vida de Alfredo sin pedir permiso, decidida a demostrarle que vivir es hermoso y que hay que disfrutar. Fred al comienzo se resiste, pero después se deja llevar por esta vieja, -que él mismo dice que está loca, pero que le encanta- por su juventud y por su espíritu. Esta película nos muestra que el amor y el erotismo no son propios de la juventud, tampoco la capacidad de arriesgarse y de jugar, donde allí además se involucra al cuerpo.

Sus personajes han logrado descubrir cuál es la belleza en esta etapa de la vida. No buscan lo bello del cuerpo joven, sino que encuentran en sus cuerpos envejecidos la posibilidad de atraerse y amarse. Esto se ve reflejado en varias partes de la película, en muchas ocasiones se piropean y se



sonrojan por esto, como dos adolescentes. Él le dice estas divina, le regala flores, le dice que su belleza es un insulto para las demás mujeres, en una ocasión ella le pregunta ¿Nunca sentiste atracción por otra mujer que no fuera tu esposa?, y él intentando ser un galán y a modo de seducción le dice "Si, de vos". Elsa muchas veces le decía que era un encanto, y que estaba enamorada de él.

Inclusive, hay un día en particular que salen a cenar y como colación de una noche fantástica se besan, y Fred la invita a dormir a su casa, se abrazan, se besan, disfrutan de la cercanía de los cuerpos.

Ambos personajes nos muestran el tema del cuidado del cuerpo. Sobre

todo Elsa, que se sigue arreglando y maquillando como una auténtica dama que no ha perdido la coquetería.

Es interesante observar, como cada uno se arregla y se viste en cada cita, buscando gustar al otro, impactarlo, seducirlo. Fred se pone saco y corbata para salir con Elsa, ella siempre con pañuelos al cuello haciendo juego con la ropa, maquillada para la ocasión. En una escena Fred toca timbre sin avisar que iba a ir, Elsa se mira al espejo se arregla y dice "Ay, pero no estoy presentable así". A pesar de sentir en los cuerpos el pasaje de los años, ambos lo perciben como algo que hay que cuidar y tratar bien. Destaquemos que Elsa estaba enferma, lo cual es un agregado más que sufren muchos viejos, además de los achaques naturales que nos trae la vejez. Estos problemas de salud también dejaban sus marcas en el cuerpo -moretones a causa de la diálisis-, pero sin embargo Elsa, no se entrega a su enfermedad ni deja invadir su cuerpo por esta, lo cuida más que nunca y disfruta de él y con él.



El cuerpo, es testigo del pasaje de los años, pero hay un deseo que es atemporal, que persiste. Es interesante cuando Elsa dice "Es que yo soy una adolescente" y el mismo Fred la define "Como una niña en el cuerpo de una mujer mayor". El cuerpo envejece, pero las ganas de vivir, y su deseo de ir a Italia siguen intactas.

Es para destacar las características del personaje de Elsa, que nos muestra una nueva imagen de vejez, rompe el antiguo paradigma, de la vieja que se queda tejiendo en la casa, que no sale, que se viste de negro, que esta triste, aburrida, que no se enamora, que solo es una abuela. Elsa es una vieja que maneja, disfruta de la música y baila. Le encanta tocar el piano, y además lo hace muy bien.

Es una mujer que a pesar de los años se mantiene activa y en movimiento, es flexible, a pesar de la enfermedad sigue adelante, cuida y mueve su cuerpo. Le gusta salir, pintarse, peinarse y hasta se enamora.

En contraste, Fred, que nos muestra una manera más negativa de envejecimiento –que poco a poco irá cambiando con la llegada de Elsa- no tenía energías ni ganas de nada, se define como muy cansado, y no tiene intenciones de salir de su casa. A pesar de la insistencia del amigo y de la sugerencia de "mover el esqueleto", prefiere quedarse. Hay limitaciones a la hora de manejarse en el espacio, Fred solo vive entre las cuatro paredes de su hogar.

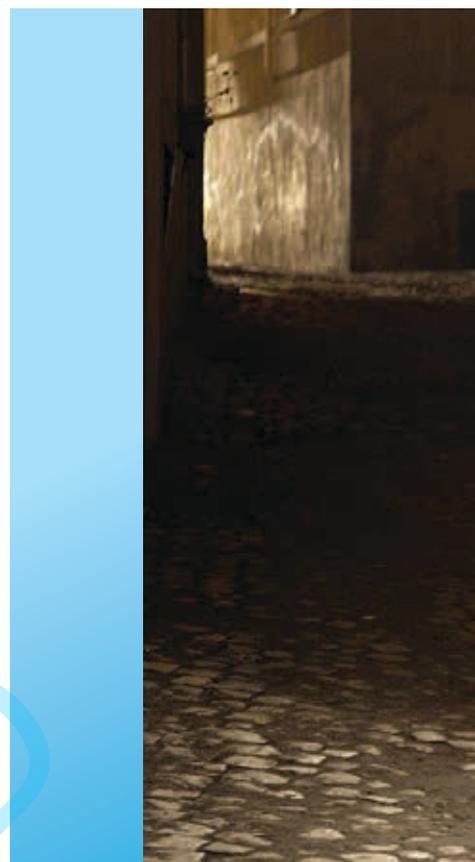
Alfredo además, parece percibir su cuerpo como enfermo, aparentemente para él ser viejo es sinónimo de medicamentos. Se la pasaba tomando pastillas, a pesar de que su amigo médico le decía que no eran necesarias. Llego a decirle "Te encanta estar enfermo".

No toma cafeína, el café tenía que ser descafeinado, no que-



ría comer algunas comidas porque tenían mucho ácido úrico, postres tampoco porque eran una montaña de colesterol. Hasta que un día Elsa le dijo "Vos no tenes miedo de morir, tenes miedo de vivir". Y a partir de aquellas palabras y de haber pasado una noche juntos, Fred se levanta al día siguiente renovado, decide tirar todas las pastillas al inodoro y disfrutar de la vida.

En esta película, también podemos observar en diferentes ocasiones, la mirada del ambiente social hacia los viejos en sí y su decisión de amarse. La hija de Fred, Cuca, parece querer decidir todo por su padre, que hacer, donde vivir, donde poner sus cosas. El único que parece llamarle la atención esto y adoptar una actitud diferente, es su nieto, Javi, de no más de 10 años. En una ocasión Cuca le pregunta a Javi si quedaba bien el portarretrato donde lo estaba poniendo -casa de Fred- y el niño, de manera muy natural le dice "Pregúntale al abuelo, es su casa ¿no?", y es al único que se le ocurre preguntarle por ejemplo ¿Qué te parece el apartamento? Es decir que se preocupa por sus gustos y su opinión.



Lo ubica como sujeto, que tiene capacidad de decisión y deseos.

Después de la decisión de Alfredo, de tirar las pastillas y cambiar su estilo de vida, cuando estaba preparándose un baño, entra su hija, sin llamar a la puerta, ya que esta tenía llave. Fred se molesta muchísimo, y le reclama intimidad. Pareciera que Cuca piensa, que ese cuerpo, por ser viejo ya no necesita estar a solas, o que no puede disfrutar de un buen baño o de la compañía de una mujer.

Además Cuca, enojada y desconcertada le pregunta "¿Qué es toda esta revolución?" ella piensa que su padre se está dejando morir, cree que dejar las pastillas es abandonarse y que enamorarse es imposible para un viejo como Fred.

No podemos dejar de nombrar la escena, en que Elsa y Fred llegan juntos a un evento familiar, como es el cumpleaños de una nieta. Entran de la mano y las miradas de todos recaen sobre ellos. El hijo de Elsa los mira sorprendido y disgustado. Todos se comentan susurrando lo que acontece, generan revuelo. Sin embargo, Elsa, lo presenta como su novio y sigue adelante con esto a pesar de los reclamos de su hijo que le dice "¿Cómo se te ocurre hacer algo así a esta altura de tu vida?"

Otra situación que tiene que ver con la mirada social, es la del médico,



mientras ella se hace la diálisis. Este, a modo de chiste, porque ella se había olvidado una pastilla le dice que debe ser a causa de un amor tardío. Es evidente la cara de sorpresa del médico cuando Elsa le responde que sí. Al parecer el común de la gente, no puede imaginar que alguien de más de 80 años se enamore, parece que gustarse, atraerse, están asociados exclusivamente a la juventud.

Por último, en la película, Fred le concreta el sueño a Elsa de poder ir a Roma, a la famosa fuente, a dramatizar aquella escena, erótica para aquel momento, donde ella representa a Anita Ekberg, una mujer hermosa, sexy y joven.

Y Fred se convierte en Marcelo Mastroiani. Cuando él la ve a Elsa, caracterizada como la actriz, arreglada con un gran vestido de fiesta, se deslumbra, se miran como dos adolescentes enamorados que se desean el uno al otro. A pesar de la edad, de los cuerpos envejecidos y testigos del pasaje del tiempo, logran actuar una escena que generalmente se relaciona con la juventud.

Otras películas recomendadas:

- Besos en la frente (Galettini, 1996)
- Las chicas de la lencería (Oberli, 2006)
- Gran Torino (Eastwood, 2008)
- La vida empieza hoy (Maña, 2009)
- Amour (Haneke, 2012)
- Rigoletto en apuros (Hoffman, 2013)

CONCLUSIÓN

A modo de síntesis, podemos decir que, los modos de envejecer son diversos, que la vejez es heterogénea, y que el proceso de envejecimiento siempre estará teñido de los rasgos personales y de la subjetividad del adulto mayor. La realidad es que aún existen en los medios de comunicación escasas maneras de representar a la vejez, generalmente de forma negativa, asociadas a la enfermedad, soledad y siempre desde el rol de la familia, generalmente el del abuelo.

Igualmente, es notoria la transición que se está viviendo, intentando incorporar una imagen más positiva, activa y participativa, diversificando los modos de envejecer, desde distintas perspectivas, no solo desde la familia sino como sujetos participativos dentro de la sociedad, la cultura, la política, etc., donde el cine es un claro ejemplo. El problema es que, las imágenes negativas pueden interferir en la manera de envejecer de los adultos y adultos mayores.

Para consolidar este cambio de paradigma y de percepción de la vejez, debemos todos como sociedad hacer una reflexión profunda del tema, y los adultos mayores comprometerse también en la temática, como sujetos activos y como ejemplos a seguir en sus entornos sociales y familiares de envejecimiento para las generaciones más jóvenes.

Será de suma importancia que todos independientemente de la edad, asumamos una postura crítica y reflexiva respecto a lo que consumimos por los medios masivos de comunicación, pudiendo distinguir los distintos tipos de noticias, identificando las fuentes, e incluso animarnos a no estar de acuerdo con lo que se exhibe. La finalidad será lograr pluralidad de imágenes del envejecimiento en los medios, evitando así afianzar los estereotipos negativos de vejez, demostrando que los adultos mayores tienen roles activos dentro de la familia y en otros ámbitos también.

LA ETAPA PREVIA A LA TERCERA EDAD: MEDIANA EDAD



“Los cuarenta son la edad madura de la juventud; los cincuenta la juventud de la edad madura”. **Víctor Hugo**

La mediana edad, es un concepto que se popularizó a partir del trabajo psicoanalítico de Elliot Jacques (1966) quien se refirió al mismo como un estadio de la vida ligado a la edad de 35 años. Igualmente, es difícil determinar entre que edades se ubica a la mediana edad, ya que comprende variados significados para los sujetos, dependiendo de su edad, sexo, cultura.

Se siguió extendiendo en 1976 a partir de la publicación del libro “Pasajes”, perteneciente a una autora norteamericana llamada Gail Sheehy, en tiempos donde la esperanza de vida rondaba los 70 años.

En este libro, teniendo en cuenta variados autores y las características de la época actual, ubicaremos a la mediana edad entre los 35 y 59 años, donde se supone el sujeto ha encontrado el modo de subsistencia propio y el de su familia, y es el momento donde culmina la crianza de los hijos, y donde comienza a preocuparse por sus propios padres. En esta época, se está “al mando” de la sociedad, se tiene poder, influencia y se es participe de la toma de decisiones.

CAPÍTULO 6

Hoy por hoy, debido a los cambios demográficos y el alargamiento de la vida en el mundo, y también en la Argentina, la gente que está en esta etapa es un número importante en la pirámide poblacional, por eso se convierte en un sector que reclama ser atendido y estudiado, ya que estos sujetos en poco tiempo se convertirán en adultos mayores, serán nuestros futuros viejos, y pasaran a ser mayoría. La realidad socio-demográfica se convierte entonces, en el primer disparador que transforma a este grupo –mediana edad- como centro de interés para ser estudiado. En la mediana edad preocupan dos temas en particular, la progresiva toma de conciencia del paso del tiempo, y por otro lado, los cambios en los patrones vitales -hijos crecen, padres envejecen-.



Tomando a Salvarezza (2002) decimos que las cuatro características principales que encontramos en los sujetos de la mediana edad son:

● **Incremento de la interioridad**

Se incrementa la actividad de introspección y se pone atención al balance vital. Hay una preocupación por el mundo interno, por lo tanto, esto lleva a un empobrecimiento de la energía disponible para otras personas y objetos del mundo. La disponibilidad para distribuir actividades y afectos en las personas se reduce.

● **Cambios en la percepción del paso del tiempo**

Los sujetos empiezan a pensar su propio tiempo ya no en función de lo que vivieron, sino en lo que les falta por vivir. Se hacen conscientes de que el tiempo ya no es infinito.

Esto es generador de conflictos, que si no se elaboran y se trabajan lo suficiente, llevan a desajustes en la conducta de los sujetos, como son por ejemplo, los intentos compulsivos por permanecer jóvenes a cualquier precio.

● **Personalización de la muerte**

Son más probables las muertes de pares y amigos, lo cual transforma esto en una posibilidad real para ellos mismos. Entran en juego la realidad y la inevitabilidad de la propia muerte, que ya se convierte en un problema personal. Hasta este momento ocultábamos la muerte, como dice Freud, en el inconsciente todos estamos convencidos de nuestra propia inmortalidad.

● **La trascendencia**

Es motivo de preocupación el “dejar huellas”, es decir que hay una continua búsqueda personal de trascendencia, el hombre no puede concebir la idea de pasar por el mundo, por la vida, sin dejar nada.

Para complementar dichas características enunciadas, podemos enriquecer lo expuesto, con cuatro signos recurrentes en las personas de la mediana edad, según el Licenciado Guillermo Julio Montero (2000):

- 1 ●Aceptación del paso del tiempo**
Esto en sus comienzos se vive como una herida en el amor propio, pero luego se termina aceptando como signo de madurez. Se toma consciencia de que ya no se tiene todo el tiempo por delante, y si esto se da así, se convierte en signo de vida saludable. Se debe valorizar la imagen de sujeto maduro, y renunciar a la imagen idealizada de la juventud.
- 2 ●Actualización del ideal personal**
La mediana edad es el tiempo en que se evalúa si logramos o no nuestras ilusiones y proyectos de juventud. Este cotejo –que regula nuestra autoestima- sirve tanto para reafirmarnos en el camino como para replantearnos cuestiones de nuestra vida.
- 3 ●Integración intergeneracional**
En la mediana edad se debe poder delegar en los jóvenes el tiempo de aprendizaje y ayudar a los mayores a transitar la vejez.
- 4 ●Identidad**
El recorrido de estos tres puntos que hemos explicitado va consolidando la identidad personal. Esto es considerado un desafío, -que se correlaciona con las ideas que expresamos con anterioridad- a nuestra integridad y continuidad, es decir seguir siendo uno mismo a través de la historia, pero como agrega Montero, también es tiempo de renovación de uno mismo de acuerdo a los deseos y posibilidades.

La mediana edad es considerada de diferentes maneras, según cada sujeto, por eso puede convertirse en la “flor de la vida”, sobre todo en personas que han logrado un buen nivel socioeconómico, y que mantienen un buen estado de salud. Allí se convierte en momento de autorrealización y gratificación.

Para otras personas, esta etapa constituye todo lo contrario, es decir, que se han adaptado a un entorno limitado y sus actividades de la vida cotidiana, se reducen a una rutina regular.

Teniendo en cuenta los caminos en los cuales se puede desembocar en la mediana edad, podemos plantearla como un periodo de crisis, pero tratemos de entender este concepto en el sentido oriental, es decir como peligro y posibilidad. Es peligroso porque el sujeto puede estancarse aquí, o regresar hacia modelos previos, pero también, puede generar una posibilidad, porque en este momento también se facilita el pasaje hacia la madurez que se comienza a vivir. Por lo tanto, esta crisis, implica el pasaje de la juventud hacia la madurez, por eso la planteamos como crisis, en realidad, como una crisis de identidad, desde una identidad joven hacia una identidad madura. Esto puede vivirse como un hecho aislado de la vida, es decir como un corte abrupto en el crecimiento –no se logra la continuidad identitaria- y va acompañado de diferentes síntomas como ansiedad, depresión, etc. pero también, puede vivirse como transición.

Precisamente, por esto mismo que venimos comentando, podemos trazar un paralelo entre la mediana edad, y la adolescencia. En estas etapas, que podemos entenderlas como críticas, se atraviesan diferentes duelos que pueden ser equiparados. Así, como el adolescente vive el duelo por la pérdida del cuerpo infantil, su identidad de niño y los padres que todo lo podían de la infancia, el sujeto que atraviesa la mediana edad, pierde su cuerpo joven, padres protectores y su identidad joven también. Y si además le agregamos hijos que se encuentran viviendo la adolescencia, se suma el duelo por un hijo niño que ahora comienza a independizarse. No olvidemos que con todo esto, también puede adicionarse la vejez de los propios padres, que refuerza la sensación de abandono y reedita la problemática de la separación- individuación. Todo lo vivido, reta al sujeto a una revisión de su propia adolescencia. Por eso, no nos debe sorprender, observar grandes cambios en la vida personal de los sujetos de esta edad.

Tomando las palabras de Montero (2010) "Cabría entonces imaginar dos caminos posibles para transitar este otoño. En algunos casos puede asomar el anhelo de una pretendida inmortalidad que urge hacia atrás en una ilusoria recuperación de la juventud, subdividido en dos modalidades diferentes; violentamente desesperado o resignadamente decepcionado; en otros, la valoración genuina de los frutos que puedan cosecharse en cada estación promoverá una simple trascen-

dencia humana e individual, algo que en el otoño de la vida aporta una vivencia de satisfacción por los frutos recogidos y una nueva siembra eventual. El temor al otoño versus el reconocimiento del mismo"¹⁰

Sea como sea que se viva esta etapa, ésta es también, el paso inexorable hacia la vejez y además gran parte de lo que llamamos, buen o mal envejecer. "Es por todo esto, que la crisis de la mediana edad siempre estalla, aunque no se manifieste exteriormente, porque es un regulador y un ordenador evolutivo que jalona el cruce del umbral hacia la segunda mitad de la vida"¹¹



En este chiste de Maitena podemos ver de forma cómica que pasa cuando la mediana edad es vivida como un corte en la existencia...

10 - Montero, Guillermo Julio, ¿Por qué temer al otoño (de la vida)?, 2010, Fundación Travesía.

11 - Montero, Guillermo Julio, La travesía por la mitad de la vida, 2000, Fundación Travesía.

a)

EL FENÓMENO DEL BABY BOOM

Dentro del fenómeno del envejecimiento poblacional, debemos destacar el del Baby boom que se refiere a la generación nacida entre, 1945 y 1965. En esa época, luego de la segunda guerra mundial, hubo un estallido de la natalidad, que en la actualidad genera una cantidad de personas de 50 años jamás pensada. Cada dos segundos alguien cumple 50 años...

El segmento de población de los mayores de 50 es el de mayor crecimiento global, y la expectativa de vida es la más alta de la historia. Nunca hubo tanta gente de más de 50 años como ahora, por ende, a los viejos que siguen envejeciendo, se les sumaran estos en un futuro no muy lejano. Hay aproximadamente 450 millones de "baby boomers" en todo el mundo.

Estas personas, son los futuros viejos de nuestra sociedad, por lo tanto se convierte en un sector de la población que debe ser mirado con atención, ya que desde allí –y también desde antes- comienza la construcción del envejecimiento, con la finalidad de actuar básicamente de manera preventiva, detectando factores de riesgo y afianzando potencialidades.

Los estudios sobre este grupo poblacional son relativamente nuevos, antes la gente vivía menos, y se pasaba, por decirlo de alguna manera, de un ciclo al otro, más rápido, entonces uno pasaba de ser joven a viejo sin etapas intermedias.



En síntesis, estamos frente a una transformación demográfica sin precedente alguno, que trae consecuencias de todo tipo, y pone a nuestro país y a todo América latina frente a grandes desafíos que implicarán la implementación de políticas y estrategias para lograr una vejez digna a su población.

Según el artículo de la CEPAL, "Desafíos y oportunidades de una sociedad que envejece" los países de América latina y el Caribe tendrán que intentar apuntar a:

- .Reorientar los sistemas de salud: dirigir estos hacia la promoción de la salud, la prevención y el auto-cuidado en todas las edades, corriéndonos del enfoque basado en la enfermedad.
- .Ofrecer atención integral a los mayores: atendiendo todas las esferas, biológica, psicológica y social.
- .Revisar el sistema de pensiones: para mejorar el panorama económico en la vejez.
- .Integración y participación de los adultos y adultos mayores en la sociedad.
- .Divulgar imagen social positiva de la vejez.

b) SU IMPORTANCIA PARA UN BUEN ENVEJECER

"Jamás un hombre es demasiado viejo para recomenzar su vida y no hemos de buscar que lo que fue le impida ser lo que es o lo que será."

Miguel de Unamuno

No siempre, todas las personas saben abrirse camino, cuando están frente a los primeros signos de comienzo del envejecimiento. La mediana edad puede ser una posibilidad pero también, implica un riesgo, el de no poder seguir siendo a través de los cambios que implica el pasaje del tiempo. La mediana edad, es el momento de la vida donde con mayor notoriedad se da un ida y vuelta entre el pasado, el presente y el futuro, donde los hijos hacen revivir la infancia, pero también, donde los padres mueven a anticipar un futuro posible.

Como trabajadores de la salud, debemos brindar las herramientas necesarias para que este momento sea de enriquecimiento y provecho y no tiempo de derrumbe. Esa generación, que se enfrentan al desafío diario de anticiparse, proyectarse, pensarse, y repensarse, padres que se encuentran construyendo su concepción de envejecimiento, en sí, con padres que saben que hay que "seguir en la búsqueda interior sabiendo que si nunca hay sendas únicas ni seguras, mucho menos en el envejecimiento. Éste ya no es un punto de anclaje sino un nuevo horizonte que se sigue abriendo, a pesar de dudas y temores..."¹²



Cada persona, tomará uno u otro camino, el de la normalidad o la patología, según como haya transcurrido su vida, el envejecer estará influenciado por como hayamos vivido. El envejecimiento es un proceso, nadie envejece de un día para el otro, y la mediana edad será un punto decisivo, inclusive para pensar el trabajo preventivo, ya que los profesionales no trabajan solo con viejos, también lo hará con personas más jóvenes, para colaborar en el trabajo anticipado sobre el propio envejecer, y arribar así a una longevidad saludable.

Según como se vayan sorteando las dificultades y desafíos que plantea la mediana edad, será como aceptaremos y llevaremos la vejez. Si no se reconocen estas nuevas condiciones puede aparecer lo que llamamos reacción global de rechazo, donde observamos una resistencia a aceptar que se está envejeciendo, tanto en la esfera intelectual, como en la física, sexual, etc. Puede esto llevar, a la adopción de conductas que no son apropiadas a la edad que se tiene.

Es esencial, para un buen envejecer, proyectar la existencia de modo tal, que se pueda disfrutar lo que cada etapa de la vida tiene que No debemos vivir pensando que lo mejor de la vida está en la juventud, sino orientar nuestros días creyendo que la tercera edad es una etapa llena de posibilidades.

El concepto de anticipación de la vejez, tomará mayor relevancia sobre todo en la mediana edad. Es decir, que nos anticipamos una imagen de la posible vejez propia, y si se dan las condiciones psíquicas adecuadas, arribaremos a un trabajo psíquico de elaboración anticipada que a su vez generará un proyecto que guiará nuestro trayecto vital. Suelen ser los propios padres, los que funcionan como espejos anticipatorios de lo esperable para uno mismo.

La mediana edad se nos presenta de manera paradójica, ya que es un momento que puede convertirse en la flor de la vida, pero a la vez es cuando empezamos a anticipar nuestra propia vejez, y nuestra propia muerte. Debemos lograr, que este momento del ciclo de la vida, se convierta en una oportunidad para continuar y profundizar el desarrollo individual en todos sus ámbitos, y el vínculo e intercambio con los demás, para poder arribar así, a la construcción de un sano envejecer.

Los profesionales, desde el trabajo preventivo, deberán basarse entonces en: "Crear espacios en los cuales las personas, ya desde la mediana edad y en distintos estadios del envejecimiento puedan reflexionar, concientizarse e intercambiar acerca de cómo los diversos temas del envejecer los atraviesan"¹³

Debemos tomar en cuenta a la mediana edad, entonces, como punto decisivo en la construcción de nuestro propio envejecer, para que a través de las investigaciones e intervenciones profesionales, se pueda ofrecer mayor calidad de vida y de bienestar. No podemos frenar el envejecimiento, pero si podemos proponernos envejecer mejor desde etapas anteriores.

Luego de caracterizar la mediana edad, comenzamos a entender porque se relaciona este momento de la vida con el trabajo preventivo. Esto es así porque, según como se vaya aceptando todo esto a lo cual nos enfrenta la mediana edad, será como iremos acercándonos al envejecimiento. Si no se reconocen estas nuevas condiciones o no se captan las señales a lo largo de los años, puede aparecer lo que llamamos reacción global de rechazo, donde observamos una resistencia a aceptar que se está envejeciendo, tanto en la esfera intelectual, física, sexual, etc. Puede esto llevar, a la adopción de conductas que no son apropiadas a la edad que se tiene. Algunas de las características propias de alguien que no acepta el propio paso del tiempo, pueden ser: sentimiento de inferioridad, envidia a la juventud, rasgos hipocondríacos. Según como se vayan sorteando las dificultades y desafíos que plantea la mediana edad, será como aceptaremos y llevaremos el envejecimiento.

Es más probable que una vida rica y plena conduzca a un envejecimiento más calmo. El problema, muchas veces, radica en la confusión de pensar una vida apasionada, basada solamente en la acción y creación constantes, esto lleva a dificultades para cambiar y renunciar de un día para el otro, al lugar que ocupábamos en la sociedad.

Salvarezza dice "...el secreto de un buen envejecer estará dado por la capacidad que tenga el sujeto de aceptar y acompañar estas inevitables declinaciones sin insistir en mantenerse joven a cualquier precio..."¹⁴, cuando se insiste en este sentido, es cuando nos encaminamos hacia la patología. Vamos a definir a la tarea preventiva como "el logro de la continuidad identitaria y la evitación del derrumbe, quiebres o caídas, que los diversos temas del envejecer podrían favorecer"¹⁵

14 - Salvarezza Leopoldo, Psicogeriatría. Teoría y Clínica, Bs. As, Paidós, 2002 pág. 25

15 - Zarebski Graciela, El porqué de una especialización. Revista tiempo Número 17, Noviembre 2005. En www.psiconet.com/tiempo/

Por eso, el envejecimiento, es un trabajo de construcción que el sujeto va realizando en su devenir histórico, a lo largo de todo el proceso. Y en esto se torna necesario, ir adaptándose progresivamente, a las nuevas condiciones y demandas, que se dan en relación con el tiempo, la imagen propia y la realidad. Aquí, es entonces donde destacamos la importancia de ir elaborando anticipadamente los eventos expectables del envejecer, así evitaremos un quiebre en la continuidad identitaria y el sujeto logrará seguir siendo a pesar del pasaje de los años, esto es tarea preventiva.

Los profesionales que realizamos tareas preventivas, debemos entonces, colaborar con los sujetos en el desarrollo de habilidades personales, como la capacidad de cuestionamiento y de análisis crítico de la realidad, promover autonomía, estimular la participación, brindar apoyo emocional, y todo aquello que le permita a las personas seguir construyéndose, así mismo y a su propio envejecimiento, siendo capaz de aceptar los cambios. Algunas cuestiones que se deben estar atentos para ayudar en su abordaje y evitar quiebres en la mediana edad son:

- .Transformaciones del cuerpo, propia imagen, rendimiento intelectual.
- .Transformaciones en los vínculos, independencia de los hijos, vínculos intergeneracionales, abuelidad.
- .Duelos: por los propios padres, amigos, viudez, posición frente a la propia muerte.
- .Transformaciones en los roles sociales, próxima jubilación.

Teniendo en cuenta las características de la mediana edad, creemos que aquellas actividades, servicios y consultas diseñadas para este sector de la población, en líneas generales deben encargarse de:

- .Desarrollar habilidades personales
- .Lograr capacidad de cuestionamiento y de análisis crítico de la realidad
- .Promover autonomía y estimular la participación
- .Propiciar el cuidado del cuerpo y de la salud
- .Lograr continuidad identitaria -evitar quiebre entre la adultez y la vejez-
- .Brindar apoyo emocional y sostén para la elaboración y aceptación de los cambios
- .Brindar todo aquello que le permita a las personas seguir construyéndose tanto a sí mismo como a su propio envejecimiento.

Existen variados talleres, que pueden funcionar como sostén y espacio para la prevención, algunos ejemplos de ellos son:

- **-Estimulación cognitiva:** la preocupación por mantener o perder las funciones cognitivas comienza a aparecer generalmente en esta etapa-
- **-Pre-jubilatorios:** permiten comenzar a trabajar las cuestiones en relación a la jubilación, sustitución de actividades, uso del tiempo libre, exploración de intereses, creación de nuevos proyectos, cuestiones de interés en la mediana edad.
- **-Reflexión:** permiten comenzar a pensar a la vejez de manera anticipada, elaborar pérdidas y percibir ganancias, a la par que se comparte con otras personas que viven la misma situación.
- **-De todo tipo:** según intereses del sujeto
- **-Actividades físicas:** caminatas, yoga, gimnasia, etc.



No podemos negar, que hace mucho tiempo atrás un sujeto de 50 años se sentía viejo, pensaba que era viejo, y probablemente hasta su aspecto era el de un anciano. Hoy por hoy, si nos detenemos a observar a alguien de 50 años no lo percibimos como un sujeto viejo, sino que su aspecto es mucho más jovial. Se sentirá en algún momento parte del grupo de los adultos mayores, pero no a los 50 años como ocurría a principios del siglo pasado, sino que ahora lo hará pero 30 años después, porque es mucho más factible que viva esa cantidad de años, antes esto era impensable.

No podemos dejar de mencionar el progreso social, cuya velocidad se ha multiplicado en la segunda mitad del siglo pasado, introduciendo cambios acelerados en el modo de vida del hombre, por la multiplicidad de procesos, fenómenos y transformaciones de todo tipo que tienen lugar en las sociedades contemporáneas. Todo esto condiciona el comportamiento del hombre moderno en todas las esferas y aumenta la complejidad de sus acciones; al imponerle el medio cada vez más, nuevas y variadas exigencias a su intelecto, a su creatividad y a su relación con el entorno; lo cual repercute directa o indirectamente en su equilibrio bio-psico-social.

Esto se relaciona y afecta claramente a la generación "del medio", la cual vive situaciones cotidianas complicadas y variadas obligaciones, como la de dar sostén a los hijos adolescentes o jóvenes y a padres muy añosos, tanto en el plano físico como psíquico, sin olvidar las cuestiones del envejecer que comienzan a preocuparlos y hacerse presentes de manera más notoria. El sujeto de la mediana edad, además de estar expuesto a vivir esta clase de conflictiva familiar, en el sentido de estar en el medio entre dos generaciones, se encuentra frente a diferentes cambios personales que le exigen transformaciones, y por ende también se modificarán las relaciones entre los miembros del sistema. Las tres temáticas más importantes que repercuten en el sujeto envejeciente y a su familia son:

- .Adaptarse a la disminución de la fortaleza y la salud física
- .Adaptarse a la jubilación
- .Aceptar su propia muerte

Por lo tanto, como profesionales, nos compete el estudio de la mediana edad con la finalidad de orientar y aclarar el panorama de estas personas que además se encaminan hacia su vejez. Debemos, como señala Zarebski (2008), construir una red para sostenerlos. Por ende, es importante tomar conocimientos en el tema, para diseñar estrategias a partir de las problemáticas y factores de riesgo que afecten a este sector de la población. De esa manera, se intenta brindar mayor bienestar en este momento decisivo de la vida, como resulta ser la mediana edad, y también mayores herramientas para encaminarse hacia un envejecimiento normal.

Pensar el envejecimiento desde etapas anteriores, es un gran desafío no solo de profesionales, sino también de toda la población, que invita a la reflexión personal y también colectiva, ya que el aumento de la duración de la vida, es un fenómeno social que nos incumbe a todos, ya que comenzamos a envejecer desde el momento en que nacemos.



Será importante, como trabajadores dentro del campo de la gerontología, la propia visión que tengamos del envejecimiento, ya que tendrá gran influencia en cómo encararemos como profesionales las estrategias para tratar a este sector de la población. Es por esto que, es primordial la reflexión, el cuestionamiento, el estudio, formación y especialización, para poder transformarnos efectivamente en un agente de cambio, fomentando este nuevo paradigma del envejecimiento que realmente piense a los sujetos envejecientes como protagonistas, autónomos y enérgicos. Por todo esto es que no apuntamos solo a la población longeva, sino a la sociedad en general, sobre todo en la mediana edad, pero inclusive en la juventud, generando hábitos saludables de vida, y transmitiendo ideas y creencias positivas sobre el envejecimiento, ya que este se construye en el día a día, y nosotros debemos ayudar a transcurrir este camino de la mejor forma posible.

Suicidas [Cuento. Texto completo.]

Guy de Maupassant

No pasa un día sin que aparezca en los periódicos la relación de algún suceso como éste:

“Anoche, los vecinos de la casa número tal de la calle tal oyeron dos o tres detonaciones y, saliendo a la escalera para saber lo que ocurría, entre todos pudieron comprobar que se habían producido en el cuarto del señor X. Al abrir la puerta de dicho cuarto --después de llamar inútilmente-- vieron al inquilino tendido en el suelo, sobre un charco de sangre y empuñando aún el revólver con el cual se había ocasionado la muerte.

“Se ignora la causa de tan funesta determinación, porque el señor X. vivía en posición desahogada y, teniendo ya cincuenta y siete años, disfrutaba de bastante salud.”

¿Qué angustiosos tormentos, qué ocultas desdichas, qué horribles desencantos convierten a esas personas, al parecer felices, en suicidas?

Indagamos, presumimos al punto, dramas pasionales, misterios de amor, desastres de intereses, y como no se descubre jamás una causa precisa, cubrimos con una palabra esas muertes inexplicables: “Misterio, misterio”. Una carta escrita poco antes de morir, por uno de los muchos que “se suicidan sin motivo”, cayó en mi poder. La juzgo interesante. No descubre ningún derrumbamiento, ninguna miseria espantosa, nada de lo extraordinario que se busca siempre para justificar una catástrofe; pero pone de relieve la sucesión de pequeños desencantos que desorganizan fatalmente la existencia solitaria de un hombre que ha perdido todas las ilusiones y acaso explique --a los nerviosos y a los sensitivos, al menos-- la tragedia inexplicable de “suicidios inmotivados”.

Leámosla: “Son ya las doce de la noche. Cuando haya escrito esta carta, voy a matarme. ¿Por qué? Trato de razonar mi determinación, para darme cuenta yo mismo de que se impone fatalmente, de que no debo aplazarla.

“Mis padres eran gentes muy sencillas y crédulas. Yo creí en todo, como ellos.

“Mi engaño duró mucho. Hace poco, se desgarraron para mí los últimos jirones que me velaban la verdad; pero hace ya bastantes años que todos los acontecimientos de mi existencia palidecen. La significación de lo más brillante y atractivo se me presenta en su torpe realidad; la verdadera causa del amor llegó incluso a sustraerme de las poéticas ternuras.

“Nos engañan estúpidas y agradables ilusiones que se renuevan sin cesar.

“Envejeciendo, me había resignado a la horrible miseria de las cosas, a lo vano de todo esfuerzo, a lo inútil que resulta siempre la esperanza: cuando una luz nueva inundó el vacío de mi vida esta noche, después de comer.

¿Qué pasa cuando no podemos anticipar la propia vejez?

UN CASO DESDE LA LITERATURA PARA REFLEXIONAR Y RELACIONAR CONCEPTOS TRABAJADOS.

“¡Antes yo era feliz! Todo me alegraba: las mujeres al pasar, las calles, mi vivienda, y aun la hechura de mis ropas constituía para mí una preocupación agradable. Pero las mismas ideas, los mismos actos repetidos, monótonos, acabaron por sumergir mi alma en una laxitud espantosa.

“Todos los días, a la misma hora, durante treinta años, me levanté de la cama; y todos los días, en el mismo restaurante, durante treinta años, a las mismas horas, me servían los mismos platos mozos diferentes.

“Me propuse viajar. El aislamiento que sentimos en ciudades nuevas, en residencias desconocidas, me asustó. Sentíame tan abandonado sobre la tierra, tan insignificante, que volví a tomar el camino de mi casa.

“Y, entonces, la inmutable fisonomía de los muebles, fijos en el mismo lugar durante treinta años, las rozaduras de mis sillones, que yo conocí nuevos, el olor de mi casa --cada casa que habitamos, con el tiempo adquiere un olor especial-- acabaron produciéndome náuseas y la negra melancolía de vivir mecánicamente.

“Todo se repite sin cesar y de un modo lamentable. Hasta la manera de introducir --al volver cada noche-- la llave en la cerradura; el sitio donde siempre dejo las cerillas; la mirada que al entrar esparzo en torno de mi habitación, mientras el fósforo se inflama. Y todo me provoca --para verme libre de una existencia tan ruin-- a tirarme por el balcón.

“Mientras me afeito, cada mañana me seduce la idea de degollarme, y mi rostro, el mismo siempre, que se refleja en el espejo con las mejillas cubiertas de jabón, muchas veces me hizo llorar de tristeza.

“Ni siquiera me complace tropezar con personas a las cuales veía con gusto hace tiempo; las conozco tanto que adivino lo que me dirán y lo que les diré; a fuerza de razonar con las mismas, descubrimos la ilación de sus ideas. Cada cerebro es como un circo donde un pobre caballo da vueltas. Por mucho que nos empeñemos en buscar otros caminos, por muchas cabriolas que hagamos, la pista no varía de forma ni ofrece lances imprevistos ni abre puertas ignoradas. Hay que dar vueltas y más vueltas, pasando siempre por las mismas reflexiones, por los mismos chistes, por las mismas costumbres, por las mismas creencias, por los mismos desencantos.

“Al retirarme hoy a mi casa, una insistente niebla invadía el bulevar, oscureciendo los faroles de gas, que parecían candilejas. Pesaba el ambiente húmedo sobre mis hombros como una carga. Seguramente hago una digestión difícil.

“Y una buena digestión lo es todo en la vida. Ofrece inspiraciones al artista, deseos a los jóvenes enamorados, luminosas ideas a los pensadores, alegría de vivir a todo el mundo, y permite comer con abundancia --lo cual es también una dicha. Un estómago enfermo conduce al escepticismo, a la incredulidad, engendra sueños terribles y ansias de muerte. Lo he no-

tado con frecuencia. Es posible que no me matara esta noche, haciendo una buena digestión.

“Después de haberme acomodado en el sillón donde me siento hace treinta años todos los días, miré alrededor, creyéndome víctima de un desaliento espantoso. “¿De qué medio valerme para escapar a mi razón macilenta, más horrible aún que la desordenada locura? Cualquier empleo, cualquier trabajo me parece más odioso que la acción en que vivo. Quise poner en orden mis papeles.

“Hacía tiempo que deseaba registrar los cajones de mi escritorio, porque durante los treinta últimos años había metido allí, al azar, las cartas y las cuentas. Aquel desorden llegó a preocuparme algunas veces; pero me sobrecoge una fatiga tal en cuanto me propongo un trabajo metódico y ordenado, que nunca me atreví a empezar.

“Esta noche me senté junto a mi escritorio y abrí, resuelto a preservar algunos papeles y romper la mayor parte.

“Quedeme de pronto pensativo ante aquel hacinamiento de hojas amarillentas; luego cogí una.

“¡Oh! Si aprecian en algo su vida, no toquen jamás las cartas viejas que guardan los cajones de su escritorio. Y si no pueden resistir la tentación de abrirlos, cojan a granel, con los ojos cerrados, los paquetes de cartas para tirarlos al fuego; no lean ni una sola frase, porque sólo ver la escritura olvidada y de pronto reconocida, los lanza en un océano de recuerdos; quemen esos papeles que matan; cuando estén hechos pavesas, píselos para convertirlos en impalpables cenizas... Y si no lo hacen así, los anonadarán como acaban de anonadarme y destruirme.

“¡Ah! Las primeras cartas no me han interesado; eran de fechas recientes y de personas que viven y a las que veo, sin gusto, con alguna frecuencia. Pero, de pronto, la vista de un sobre me ha estremecido. Al reconocer los rasgos de la escritura se han cubierto mis ojos de lágrimas. Era la letra de mi mejor amigo, del compañero de mi juventud, del confidente de mis esperanzas. Y se me apareció tan claramente, con su bondadosa sonrisa, tendiéndome las manos, que sentí un escalofrío penetrante; hasta mis huesos vibraron. Sí, sí; los muertos vuelven. ¡Lo he visto! Nuestra memoria es un mundo más acabado aún que el universo; ¡puede hacer vivir hasta lo que no existe!

“Con la mano temblorosa y los ojos turbios, recorrí toda su carta, y en mi pobre corazón angustiado he sentido un desgarramiento espantoso. Mis lamentaciones eran tan lastimosas, como si me hubiesen magullado las carnes. “Así he ido remontándome a través de mi vida, como remontamos un río, luchando contra la corriente. Aparecieron personas olvidadas, cuyos

nombres no puedo recordar; pero su rostro sí lo recuerdo. En las cartas de mi madre resucitan criados antiguos, el aspecto de nuestra casa y mil detalles nimios que una inteligencia infantil recoge.

“Sí; he visto de pronto los vestidos que usó mi madre en distintas épocas y, según la moda y según el tocado, mostraba una fisonomía diferente. Sobre todo me obsesionaba con un traje de seda rameado, y recuerdo que un día, llevando aquel traje, me amonestó dulcemente: ‘Roberto, hijo mío, si no procuras erguirte un poco, serás jorobado toda tu vida’.

“Luego, al abrir otro cajón, aparecieron las prendas marchitas de mis amores: un zapatito de baile, un pañuelo desgarrado, una liga de seda, trencitas de pelo, flores... Y las novelas de mi vida sentimental me sumergieron más en la triste melancolía de lo que no vuelve. ¡Ah! ¡Las frentes juveniles orladas con rubios cabellos, las manos acariciadoras, los ojos insinuantes, la sonrisa que promete un beso, el beso que asegura un paraíso!... Y ¡el primer beso!... Aquel beso delicioso, interminable, que ofusca la mirada, que abate la imaginación, que nos posee y nos glorifica, ofreciéndonos a la vez un goce ideal y la promesa de otros goces deseados.

“Cogiendo con ambas manos aquellas prendas tristes de lejanas ternuras, las cubrí de caricias furiosas y en mi corazón desolado por los recuerdos sentía resonar cada hora de abandono, sufriendo un suplicio más cruel que las monstruosas leyendas infernales. ¡Ah! ¿Por qué las abandoné o por qué me abandonaron?

“Quedaba por ver una carta fechada hacía medio siglo. Me la dictó el maestro de escritura: ‘Mamita de mi alma: hoy cumpla siete años. A esa edad ya se discurre; ya sé lo que te debo. Te juro emplear bien la vida que me has dado.

‘Tu hijo que te adora, Roberto’.

“Me había remontado hasta el origen. El recuerdo era desconsolador. ¿Y el porvenir? Quise profundizar en lo que me faltaba de vida, y se me apareció la vejez espantosa y solitaria, con su cortejo de achaques y dolencias... ¡Todo acabado para mí! ¡Nadie junto a mí!

“El revólver está sobre la mesa... Es tentador...”

No lean nunca las cartas de otros tiempos! ¡No recuerden viejas memorias!... Así es como se matan muchos hombres en cuya plácida existencia no hallamos el verdadero motivo de su fatal resolución.

FIN

Este cuento relata la carta de un hombre, la cual deja antes de suicidarse. Tenía 57 años cuando cree que su vida ya no tiene sentido, que es siempre igual, sin motivaciones. Cuando era joven, efectivamente era feliz, todo lo alegraba pero con el correr de los años los mismos actos, las mismas ideas, lo deprimieron.

Durante la carta, el hombre explica, como antes de agarrar el revólver, empieza a recordar su vida, lee cartas que encuentra en un cajón y eso lo remonta a otras épocas. Recuerda su madre, su infancia, viejos amores y un antiguo amigo fallecido. Parece que toda esta nostalgia es un disparador para la decisión que ha tomado de quitarse la vida. El mismo dice "¡oh! Si aprecian en algo su vida, no toquen jamás las cartas viejas que guardan los cajones de escritorio".

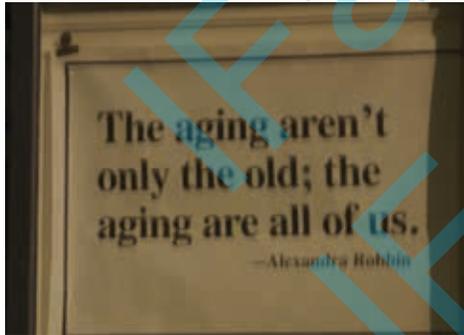
Para finalizar con la idea de suicidarse, el hombre cuenta que intento pensar hacia adelante, ya que había pensando hacia atrás, había nadado en sus recuerdos. El problema fue el siguiente, "Quise profundizar en lo que me faltaba de vida, y se me apareció la vejez espantosa y solitaria, con su cortejo de achaques y dolencias...itodo acabado para mí! ¡Nadie junto a mí!

Este cuento nos muestra, como un sujeto que está atravesando la etapa previa a la vejez, y esta empieza poco a poco a aparecer como idea, decide evitarla y así se suicida. Cuando piensa entonces al final en su vejez, termina tomando la decisión. Ve en un futuro cercano la ancianidad de la cual posee una concepción negativa, para él es el momento de la vida donde estamos totalmente solos, con achaques y dolencias. Considera a la vejez como una zona de muerte en vida, donde se da el fin de las cosas placenteras. Percibió el pasaje del tiempo, como una vida que se va acabando, y al no tolerar esto termina el mismo con su propia vida. Este hombre no soporta la idea de envejecer y se suicida para no caer en ella. Si bien ya venía pensando en hacerlo, lo hace a raíz de recordar el pasado, en el cual era feliz y de pensar en el futuro próximo donde se le aparece la vejez como algo indeseado.



¿Por qué podríamos pensar que este señor decide matarse antes de que sigan transcurriendo los años, siga recordando y se vuelva viejo? Tal vez haya vivido un existir inauténtico, y de esto nos deja algunas pistas. Este sujeto no logra encontrarle un sentido a la vida, ni ha podido renovar su propio proyecto de vida una vez dejada atrás la juventud. De adulto, todo le parece monótono, repetitivo, aburrido, desde su casa hasta la gente y lo que hace, nada tiene valor. Pensando y viviendo así

¿Quién puede tener deseos de llegar a ser viejo? Si la existencia se convierte en algo insoportable, carente de sueños, de proyecciones, solo se basa en recuerdos que si bien fueron placenteros, hoy resultando dolorosos. Este hombre debería haberse planteado su vida antes, repensar su modo de ser adulto y de vivir, para poder soportar envejecer, y hacerlo de manera normal. Evidentemente, esta tarea escapo a sus posibilidades. No pudo elaborar los duelos que conllevan el pasaje de los años, no pudo reestructurar sus días, sus hábitos, sus ritmos y sus ideales. Cayó en una dicotomía entre la juventud y la vejez y no pudo cuestionar su idea de adultez. Este sujeto percibe la vejez como algo que “se le está viniendo encima y no puede parar”.



“Los que envejecen no son solo los viejos; los que envejecen somos todos nosotros.”

-Alexandra Robbin

En síntesis este cuento nos refleja aquellas personas que conciben la vejez como depósito de todo lo malo y feo, que generalmente han vivido una vida inauténtica, y que para evitar el dolor que genera el paso de los años decide quitarse la vida. El sujeto del cuento, ha quedado a merced del paso del tiempo, ha quedado pasivo frente a los recuerdos del pasado

y no tiene capacidad de proyectar hacia el futuro. Hubiese sido importante, que el suicida del cuento, al cual los recuerdos de su juventud le duelen, y que concibe a la vejez como un momento en el cual ya no hay nada por hacer, recibiera la oferta de escucha y circulación de la palabra. Alguien que lo acompañara en la posibilidad de auto-cuestionarse, de replantearse la manera de vivir, la idea que tenía de envejecer para evitar caer así, en la destrucción de su ser.

Debemos intentar trazar otro destino contrario al suicida del cuento. Desde nuestra vida personal, hasta inculcar esto desde nuestro lugar de trabajo. Proponer reacomodarse en la identidad propia, más allá de las pérdidas, cambios y transformaciones, para poder descubrir nuevas posibilidades en la nueva etapa que se nos presenta.

¿Y si nos reinventamos como en el mito del águila?

El águila, es el ave que posee la mayor longevidad de su especie. Llega a vivir 70 años. Pero para llegar a esa edad, a los 40 años de vida tiene que

tomar una seria decisión. A los 40 años:
Sus uñas curvas y flexibles, no consiguen agarrar a las presas de las que se alimenta.

Su pico alargado y puntiagudo, también se curva.

Apuntando contra el pecho están las alas, envejecidas y pesadas por las gruesas plumas. ¡Volar es ahora muy difícil!

Entonces el águila, tiene sólo dos alternativas: Morir...ó enfrentar un doloroso proceso de renovación que durará 150 días.

Ese proceso consiste en volar hacia lo alto de una montaña y refugiarse en un nido, próximo a una pared, donde no necesite volar.

Entonces, apenas encuentra ese lugar, el águila comienza a golpear con su pico la pared, hasta conseguir arrancárselo.

Apenas lo arranca, debe esperar a que nazca un nuevo pico con el cual después, va a arrancar sus viejas uñas.

Cuando las nuevas uñas comienzan a nacer, prosigue arrancando sus viejas plumas.

Y después de cinco meses, sale victorioso para su famoso vuelo de renovación y de revivir, y entonces dispone de 30 años más.

**A veces nos preguntamos: ¿Por qué renovarnos?
En nuestra vida, muchas veces, tenemos que resguardarnos por algún tiempo y comenzar un proceso de renovación.**



La población mundial ha envejecido, gracias a los avances de la medicina y la tecnología, que han permitido extender la expectativa de vida. Esto incluye a América Latina y el Caribe y por ende, a nuestro país, que es el tercero más envejecido después de Uruguay y Cuba. Este suceso tiende a continuar en ascenso, ya que se estima que en el 2050 en América Latina, el 20 % de la población tendrá 60 años. Estamos viviendo un estallido de la natalidad, que se conjuga con el fenómeno del "baby boom" en el cual en el periodo de 1945 a 1965, hubo una gran cantidad de nacimientos, hoy todos esos bebés tienen 50 años, por ende son nuestros futuros viejos.



Una serie de factores se conjugan, entre ellos, mayor expectativa de vida, baja la natalidad -principalmente debido al cambio de rol en la mujer en la familia y la sociedad-, gran cantidad de personas de mediana edad y muchos viejos que "siguen envejeciendo", para comenzar a modificar la típica pirámide poblacional. Ahora esta se invierte, ampliando las barras centrales y superiores.

Lo dicho hasta aquí, expresa los grandes avances de la humanidad, ya que el hombre ha duplicado en menos de 100 años su expectativa de vida. Pero todo esto, implica un gran desafío para todos, ya que vivir muchos años no es sinónimo de vivir bien, con calidad. Hay un nuevo grupo etario que tiene nuevas demandas y necesidades, por ende, los gobiernos tendrán que preocuparse por implementar nuevas políticas y medidas de integración y participación para los adultos mayores, por su parte, los profesionales tendrán que formarse en el tema para poder intervenir de manera especializada y pertinente, desde distintas áreas, que abarcan la prevención, asistencia y rehabilitación.

Y por otro lado, no debemos desestimar nuestra propia responsabilidad como sujetos que envejecemos desde el momento en que nacemos. Encaminarnos hacia un envejecimiento saludable o no, dependerá en parte de cada uno de nosotros, de que hagamos para ello, que tanto reflexionemos y nos comprometamos con nuestra propia vida.

Una vez planteado el tema del envejecimiento como fenómeno subjetivo y social, como un gran logro pero a su vez lleno de retos, debemos empezar a aclarar algunos términos. Los conceptos claves expuestos fueron:

Gerontología: es un enfoque complejo, interdisciplinario y multidimensional, en el cual se incluyen la Geriatria, la Gerontología Social, y la Psicogerontología. Hace hincapié en la visión integral del ser humano como una totalidad.

Geriatria: es la especialidad médica que se ocupa de los aspectos orgánicos y clínicos del envejecimiento

Gerontología social: estudia y aborda al sujeto en tanto atravesando la vejez, en interacción con su medio.

Psicogerontología: se encarga de estudiar y abordar el envejecimiento psíquico normal y patológico. Abarca tareas preventivas, asistenciales y de rehabilitación

Prevención: ya se alcanzo extender la expectativa de vida, ahora hay que brindar calidad.

Prevención primaria: evitar que aparezca la enfermedad modificando estilos de vida poco saludables y mejorar las condiciones de vida de las personas educando para la salud.

Prevención secundaria: la enfermedad esa instalada hay que evitar que avance a través de la detección temprana y tratamiento específico de la misma.

Prevención Terciaria: rehabilitar a adultos mayores con enfermedades crónicas para minimizar sus efectos.

Ahora cabe preguntarse ¿Qué es la vejez? Primero a lo largo del capítulo hemos realizado algunas reflexiones respecto a la concepción del envejecimiento a lo largo de la historia, y como esta depende de las concepciones políticas, sociales y económicas del momento.

La visión a la cual adherimos desde este libro es a la del envejecimiento como fenómeno complejo, por ende, el criterio cronológico resulta insuficiente para definirlo. Entonces, es planteado como un proceso que se da a través del tiempo y que evidencia cambios y transformaciones a nivel biológico, psicológico y social. A todo esto, se le sumaran los factores de personalidad, es decir, todo aquello propio del sujeto que hace que su envejecimiento sea único.

Para explicar el envejecimiento, hemos hecho mención a diversos autores, como **Graciela Zarebski**, quien entiende al mismo como un trabajo psíquico, donde interaccionan las tres dimensiones, social, biológica y psicológica. Lo biológico y lo social van a marcar la temporalidad, donde el sujeto reconoce que va envejeciendo, -cuerpo y ubicación social-, y lo psíquico es lo atemporal, ya que desde el psiquismo inconsciente la vejez no existe. El trabajo psíquico de envejecer tiene que ver con ir metabolizando esas marcas, pudiendo aceptar que el cuerpo envejece, pero que uno se puede sentir igualmente joven.



Por otro lado, tomamos a **Salvarezza**, quien utiliza conceptos de Erikson y a su teoría epigenética, la cual plantea ocho ciclos vitales, donde el sujeto en crecimiento y en relación con la realidad social tiene diferentes conflictos a resolver. En la vejez, tendrá que luchar entre la generatividad o el estancamiento. Si el sujeto resuelve este conflicto, logra la integridad, va madurando paulatinamente a lo largo de todos los ciclos. Si fracasa, acabará en la desesperación, sintiendo que el tiempo es demasiado corto como para intentar encaminar otro tipo de vida que lo lleve a la integridad.

Se ha hecho mención de la visión de la vejez y el envejecimiento en los medios masivos de comunicación. Resulta importante reflexionar sobre esta temática ya que, sobre todo la televisión –medio masivo de comunicación por excelencia- suelen enviar imágenes homogéneas y generalmente negativas de la vejez, asociadas a la enfermedad, soledad y deterioro, lo cual, puede generar dificultades a la hora de obtener modelos identificatorios positivos para construir la propia vejez.

Existirán tantas formas de envejecer como personas hay, por ende se debe trabajar por pluralizar las imágenes que se envían a través de los medios, mostrando también viejos saludables, activos y participativos, no solo en la familia y desde el rol de abuelo sino también, en otros ámbitos, como el social, político y cultural.

Hemos nombrado al cine como campo en el cual se comienzan a mostrar nuevas imágenes de viejos, que se corren del antiguo paradigma tan difundido que muestra al viejo inactivo e improductivo, y a lo largo de estas páginas se hizo un breve análisis de la película “Elsa y Fred” la cual nos enseña variadas formas de atravesar la vejez.

Precisamente, como definimos al envejecimiento como proceso que se construye a lo largo del tiempo, hicimos hincapié en la etapa previa a la vejez, que es la mediana edad, etapa decisiva para encaminarnos hacia una vejez normal o patológica, por eso, la importancia del trabajo preventivo sobre todo en este momento vital.

En este libro, teniendo en cuenta variados autores y las particularidades de la época actual, ubicaremos a la mediana edad entre los 35 y 59 años y nombraremos las siguientes características de la misma, siguiendo a los autores Salvarezza y Montero:

- Incremento de la interioridad
- Cambios en la percepción del paso del tiempo
- Personalización de la muerte
- Preocupación por la trascendencia
- Aceptación del paso del tiempo
- Actualización del ideal personal
- Integración intergeneracional
- Continuidad en la identidad

La mediana edad puede ser una posibilidad pero también, implica un riesgo, el de no poder seguir siendo a través de los cambios que implica el pasaje del tiempo. Por eso mismo, es que resulta importante el trabajo preventivo, debido a que la mediana edad se presenta de manera paradójica, ya que puede convertirse en la flor de la vida, pero a la vez es cuando empezamos a anticipar nuestra propia vejez, y nuestra propia muerte. El desafío de esta etapa crucial, es el de convertirse en una oportunidad para continuar y profundizar el desarrollo individual, el vínculo e intercambio con los demás, mientras se construye un sano envejecer.