

Reportaje

Aspectos psicoafectivos del envejecimiento

Psic. Cliserio Rojas Santes

Las pérdidas y sus consecuencias

El hombre o mujer actual, enfrentado a la realidad del envejecimiento en medio de una sociedad que no está preparada para atender y tratar a los adultos mayores, vive normalmente la etapa de su jubilación y retiro como una situación de pérdida y minusvalía, como una especie de marginación social. Es fácil que se vea y perciba a sí mismo como alguien que ya no cuenta mucho para los demás porque se da cuenta que los demás no cuentan con él.

A nivel familiar, que es el lugar donde aún *podría sentirse tomado en cuenta, la nueva realidad de la familia nuclear no permite que el abuelo se sienta necesario y útil*. No es raro, por lo tanto, que algunos (quizá muchos) ancianos sufran la experiencia de baja autoestima.

Afirma Víctor Frankl que el vacío existencial es la *neurosis masiva* de nuestro tiempo, es decir un trastorno psicológico que encuentra su origen en la confrontación con una realidad difícil y hostil; ella se produce cuando la persona no encuentra un sentido y la propia existencia carece de significación. Una vivencia acerca del propio *yo*, como la descrita, puede desencadenar una serie de síntomas depresivos. Pues bien, es posible que la persona de la tercera edad caiga en ese tipo de depresión por falta de significado pleno y equilibrado en su vida o simplemente por el hecho que el individuo así lo percibe.

Uno podría preguntarse. ¿Qué es primero, la depresión o la pérdida del sentido de la vida?. Puede ser inútil buscar lo que es primero, en cuando los dos fenómenos actúan en un círculo que podemos llamar "vicioso": uno refuerza el otro.

Nuevas posibilidades

Este, sin embargo, no es el resultado inevitable. Es cierto, pues, que esta experiencia negativa de sí mismo, no se aprecia en personas mayores y ancianas que desarrollen sus facultades intelectuales y permanezcan mentalmente activas. Estos hombres y mujeres, ancianos pero mentalmente activos y jóvenes, son también capaces de enfrentarse al proceso de envejecimiento y a la muerte con mayor serenidad y creatividad que aquellos otros cuya vida carece de sentido.

Al llegar a una edad mayor, la persona observa cómo los ambientes van cambiando y cómo otros ámbitos de vida le son lejanos o por lo menos le ofrecen menos interés. En realidad esto ha pasado siempre y en cada una de las etapas evolutivas del individuo. Pero ahora, a esta edad, el problema se agudiza, pues viene sazonado de tintes de marginación social.

El proceso de adaptación

A menudo el anciano se encuentra sin las herramientas que le permitan un trabajo de adaptación, sin las motivaciones personales interiores y los refuerzos sociales y familiares. Al carecer de dichas herramientas le es difícil adquirir hábitos nuevos, y por lo tanto, adaptarse a las nuevas circunstancias. Así, puede aparecer como persona algo rígida, "chapada a la antigua", aferrada a su experiencia, tan importante para él o ella, pero que la sociedad no valora en la forma que la

persona anciana considera que sería lo justo. La agresividad y fácil irritabilidad (verbal o gestual) que muestran algunas personas mayores, podría estar relacionada con el sentimiento derivado de esta difícil adaptación; el sentimiento de mal humor y tristeza se ve agravado por la pérdida de autonomía físico-corpórea y económica, sufrida por muchos ancianos.

Protagonismo de los ancianos

¿Qué sugieren los estudios psicológicos sobre el adulto mayor?

Ante todo, el adulto mayor, o como muchos lo llaman, la persona de tercera edad, el anciano, es protagonista de su propia vida y de su propia salud física y psíquica. Evitar en este campo, como en todos, actitudes paternalistas, en las que la solución viniera de afuera (sean familiares, profesionistas o instituciones), es ya una buena medida preventiva.

Además nos parece de utilidad que todas las instancias de la sociedad se relacionen y conecten entre sí para producir "redes de seguridad" en beneficio de los seres más desvalidos, poniendo atención que los mismos sujetos sean (dentro de lo posible) agentes activos y responsables de su propio cuidado.

De ahí que una de las primeras medidas preventivas en salud psíquica, promotora de hombres psicológicamente sanos, sea una buena educación acerca de las etapas de la vida. Esta formación empieza desde la infancia y se desarrolla a través de las distintas etapas; no termina nunca. Buena educación significa educación para la vida, para la verdad y una actitud realista, para enfrentar los gozos y esperanzas, pero también las angustias y tristezas; educarse bien significa prepararse para el conflicto, contrariedades y estrecheces, igual que para las holguras y abundancias; significa prepararse para aceptar y asumir la realidad.

En nuestra cultura mexicana somos artistas en la práctica del eufemismo, para cambiar nombre a las cosas para que éstas suenen bien y nos lastimen menos; somos artistas para eludir los conflictos en vez de enfrentarlos y solucionarlos. Tenemos miedo al enfrentamiento y preferimos el ocultamiento; nos parece que si los problemas permanecen debajo de la alfombra ya están tapados y no existen. Con tal estrategia de avestruz nos cuesta encontrar las verdaderas soluciones a los verdaderos problemas. Y a nuestros niños los educamos en esa actitud del disimulo, que a la larga los incapacita para crecer en fortaleza. Así no los preparamos para la realidad de la vida. Si desde niños educamos en la verdad a nuestros hombres y mujeres, cuando lleguen a situaciones y momentos de la vida más difíciles, estarán más y mejor preparados para enfrentarlos y salir airosos de la prueba.

Aspectos positivos

Hemos visto aspectos negativos de esta edad, y sobre todo los sentimientos derivados de la autopercepción que el individuo tiene de sí mismo al llegar a la edad de su retiro y jubilación. Pero no todos los cambios de esta edad son negativos; también existen aspectos positivos.

Uno de los aspectos positivos más importantes de la tercera edad es la capacidad de estabilidad emocional e intelectual y capacidad de continuidad en las tareas, cualidades que proporcionan al anciano la dignidad de persona digna respetable, digna de confianza, capaz de recibir confidencias y de brindar consejos sabios. Por eso, el anciano que ha sido bien educado en la verdad, al llegar a esta edad, sabe sustituir o compensar las pérdidas y defectos, por las ganancias y ventajas; se acomoda y adapta a las carencias, pero de ninguna manera renuncia a las conquistas.

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 00 (2002)

Debemos subrayar, además, que algunos problemas y pérdidas no obedecen solamente a "problemas de la edad", sino a las circunstancias de la vida: enfermedades, fracasos, accidentes, etc.

En consonancia con la propia verdad, el anciano, apoyado en las experiencias previas que le han permitido desarrollar y consolidar sentimientos de autoestima, así como sentimientos positivos acerca del mundo y de las otras personas, es capaz de mantener a estas alturas de su vida, los sentimientos básicos para un buen funcionamiento y una saludable existencia psíquica hasta el fin de sus días.