



TEXTO NÚMERO 10

Aprender a envejecer

Este siglo se caracteriza por el aumento triunfante de la duración de la vida, por la victoria de la supervivencia. Como resultado de los avances espectaculares de la salud pública y de la calidad de vida, más del 13% de la población actual del mundo occidental supera ya los 65 años de edad.[...]

El psicólogo norteamericano Erik Erikson ha descrito recientemente la última etapa del ciclo de la vida a la que ha caracterizado por la sabiduría. Según Erikson, la sabiduría en la vejez se armoniza con una actitud realista y despegada hacia la muerte e integra la esperanza, la voluntad, el amor y el interés por los demás. A su vez, los mayores manifiestan la sabiduría con tolerancia, profundidad, coherencia, y con la capacidad de observar y distinguir lo importante y transcendental de lo que no lo es.

Aunque todavía no se conoce con certeza la relación entre el envejecimiento, la herencia, el estilo de vida y las enfermedades propias de la edad como la arteriosclerosis y el cáncer, sabemos que circunstancias como una infancia feliz, la cohesión de la familia y las relaciones con los padres que suscitan confianza e iniciativa están relacionadas con el bienestar después de los 65 años. Otros factores influyentes que están más directamente bajo el control de la persona de edad avanzada incluyen la disposición para llevar a cabo un repaso benévolo de la vida ya pasada, la capacidad para conservar un cierto grado de autonomía y, sobre todo, la aptitud para mantener una interacción física, emocional y social con el mundo circundante.

Igual que a los niños y adolescentes se les enseña a

afrontar las vicisitudes de la edad adulta, los adultos, a su vez, deben aprender a superar los desafíos de la vejez. A lo largo de la vida, algunas personas prevén, más o menos conscientemente, el carácter final de la tercera edad y experimentan fugazmente el temor a *no ser*, mientras que otras se imaginan la ancianidad a través de sus abuelos u otras personas cercanas de edad avanzada. La mayoría, sin embargo, amparada por la negación masiva del envejecimiento que ejerce la sociedad moderna, elude hasta el final su senectud y no se prepara para esta última etapa. Como consecuencia, muchos tienen que superar grandes obstáculos, unos biológicos, otros impuestos por la ecología psicosocial de nuestro tiempo.

En primer lugar, en la vejez es importante aceptar la inalterabilidad de la vida ya pasada, repasar con benevolencia el ayer y admitir que ya no se dispone de tiempo para volver a caminos que no se recorrieron. El mayor peligro de cualquier revisión crítica de un pasado irreversible es que puede provocar fácilmente culpabilidad, resentimiento e incluso odio hacia uno mismo.

En segundo lugar, es esencial mantener una cierta autonomía, lo que no siempre es una tarea fácil, ya que durante esta fase tardía de la vida existen múltiples amenazas contra la autodeterminación. Por un lado, el envejecimiento del cuerpo y de los sentidos disminuye la libertad de acción, mientras que los órganos internos llaman la atención constantemente con su mal funcionamiento. Por otro, las condiciones económicas, que por lo general empeoran en la vejez, restringen la capaci-

dad de tomar decisiones libremente. Las aptitudes psíquicas y sociales también se van mermando, como si el proceso natural del desarrollo hubiese dado marcha atrás.

Contrariamente al mito que identifica la ancianidad con la invalidez, más del 80% de las personas de edad avanzada mantiene una vida activa y autosuficiente. Para un grupo reducido de incapacitados, sin embargo, el coste de sus cuidados constantes en la casa puede alcanzar niveles astronómicos y la única solución es la institucionalización. Desgraciadamente, muchas de las residencias para ancianos son inadecuadas, están orientadas exclusivamente hacia fines lucrativos y no proveen las atenciones y los estímulos necesarios.

La sociedad contemporánea idealiza la juventud. Lo viejo es feo, no sirve, se tira. La imagen de las personas mayores es vulnerable a estos estereotipos, de forma que ellos mismos se consideran poco atractivos, asexuales, inútiles e imposible de ser queridos. En respuesta, algunos longevos tratan de evitar a toda costa parecer mayores, lo que a menudo da lugar a actos fallidos y humillaciones. O, por el contrario, optan por evadir todo tipo de actividades gratificantes y placenteras al considerarlas indecorosas o contrarias a las convenciones sociales. Se sienten abrumados y hasta sufren de depresión, que frecuentemente no se diagnostica ni se trata.

La jubilación, no importa cómo se ritualice, a menudo da lugar a falta de autonomía y a un amargo sentimiento de inferioridad y de rechazo, especialmente entre quienes el trabajo representa la fuente

