

Vejez: ¿época de desesperanza o de plenitud?

Irma A. Torres Fermán, Francisco J. Beltrán Guzmán y Zoila E. Hernández¹

Son muchos los nombres que se dan a la vejez: "tercera edad", "adulter tardía", "senectud", "longevidad", entre otros. Son, todos ellos, una manera amable de referirse a aquélla, y una alusión a la etapa número tres, a la que viene luego de las dos primeras correspondientes a la juventud y la vida adulta. La vejez representa así una más de las etapas del ciclo de vida del ser humano, sin embargo, significa para quien la alcanza un reto para vivirla de una manera digna y satisfactoria. Históricamente el término se ha generado para dar idea de una edad avanzada, pero dentro de un marco de funcionalidad y autonomía que permite llevar una vida independiente y satisfactoria. Es, con mucho, un estereotipo utópico acerca de la también llamada "edad dorada", que sobreviene al retiro de la actividad.

Pero el nombre que se le dé no importa; el hecho es que este término nos habla de una serie de cambios físicos (lentitud para caminar, menor elasticidad en nuestro cuerpo), psicológicos (temor a la muerte, satisfacción o no por las metas y logros alcanzados) y afectivos (sensación de integridad y confianza en nosotros mismos, desconsuelo, desesperanza, desesperación ante la soledad).

No existe una línea divisoria que indique cuándo pasamos de adultos a viejos; ese límite es marcado arbitrariamente, y por lo general se dice que alguien es viejo cuando rebasa los sesenta años. La vejez es, entonces, el producto de nuestras experiencias y vivencias a lo largo de nuestra vida, pero no debe asustarnos.

El término "vejez" se considera sinónimo de senectud y de ancianidad, y al imaginarnos en estas condiciones nos viene a la

mente una persona de cabello canoso, de piel arrugada y baja estatura, enferma, sin dientes, con pocas habilidades, con un ingreso precario y, por si fuera poco, sola; esta es la realidad que viven muchas personas en nuestra sociedad, la que resulta ser totalmente patética y por la cual ninguno de nosotros quisiera pasar.

¿Cómo lograr un envejecimiento satisfactorio?

Este punto tiene que ver mucho con la actitud de la sociedad frente a las personas de edad avanzada. En la cultura occidental se considera a la vejez como un periodo pernicioso; varios autores señalan que muchas personas consideran la palabra "viejo" como un tabú en la sociedad civilizada.



¹ Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad Veracruzana, Av. Dos Vistas s/n, Km 3.5 Carretera Xalapa-Las Trancas, Xalapa, Ver., tel (228) 8125740, fax (228) 8128683, correos electrónicos: itorres@xal.megared.net.mx, jbeltran@xal.megared.net.mx y zhernandez@uv.mx.

Por ello, es importante conocer de qué manera se puede llegar a ese cambio de forma satisfactoria. Al respecto los estudiosos de la gerontología y los psicólogos que trabajan con los ancianos afirman que las personas determinantes en el problema del envejecimiento no son los ancianos sino los grupos más jóvenes, porque son quienes determinan el status y la posición de tales personas en el orden social. Un ejemplo de esta situación es el referido a la celebración que se lleva a cabo en el Japón cuando las personas cumplen sesenta años; en esa ocasión, los hombres visten una camiseta roja que simboliza el renacer en una fase avanzada de su vida. Sin embargo, a pesar del respeto que se muestra hacia los viejos, una gran cantidad de ellos han presentado quejas por el trato que reciben de la sociedad en muchas partes del mundo.

La vejez tiene una tarea única: la de aclarar, profundizar y encontrar utilidad para lo que se ha logrado en ese tiempo de aprendizaje y adaptación. Los ancianos deben aprender a conservar su fuerza y sus recursos cuando resulta indispensable hacerlo, así como adaptarse de la mejor forma posible a los cambios y pérdidas que ocurren como parte del propio envejecimiento. La habilidad de la persona mayor para adaptarse y prosperar depende de su salud física, personalidad y experiencias tempranas en la vida, así como del apoyo social que recibe: situación económica adecuada, seguridad, cuidado médico, papel social, actividades de recreación y otros.

Se han propuesto algunas teorías que analizan cómo se logra un envejecimiento satisfactorio; entre otras, la teoría de la actividad, la de la desvinculación, la de Erik Erikson y la de Robert Peck. Hablaremos de ellas para conocer cómo es que las personas que logran hacer diversos ajustes saludables en su vida cuentan con el apoyo de sus familiares y amigos, tienen



más o menos resueltas sus necesidades económicas y viven en condiciones favorables; además, poseen una personalidad integradora, una visión más optimista y coherente de la vida y pueden vivir la última etapa de su vida de forma más grata.

La teoría de la actividad

Establece que entre más actividad tenga la persona, más satisfactoriamente envejecerá; de acuerdo con ella los ancianos deben continuar comportándose el mayor tiempo posible como personas de mediana edad, llevar a cabo todas las actividades posibles, así como remplazar los roles perdidos como esposos o trabajadores por otros, como los de abuelos o voluntarios en actividades sociales. Ello se debe a que los papeles que una persona desempeña constituyen las principales fuentes de satisfac-

ción en la vida; las actividades pueden ser informales, como interactuar con familiares, amigos o vecinos; formales, como participar en organizaciones, instituciones o voluntariados, y solitarias, como leer, ver televisión y otros pasatiempos.

La teoría de la desvinculación

Según esta teoría es favorable el hecho de que las personas mayores disminuyan sus actividades y ocupaciones, se cobijen en ellas mismas y aminoren los lazos emocionales con otras personas. Sin embargo, este tipo de separación parece estar más relacionado con la cercanía de la muerte que con la edad. El lema central de esta teoría sería el siguiente: "Usted será más feliz si se aparta de la vida".

La teoría de Erik Erikson

Además de las teorías ya señaladas, es importante recordar el último estadio de la teoría de Erikson, el de *integridad versus desesperación*, la cual sostiene que la integridad del yo constituye la culminación de la resolución triunfante de las siete crisis previas que aparecen a lo largo de la vida. La última crisis, que se enfrenta en la vejez, conduce a la persona a tener un ordenamiento del mundo y a un sentido de espiritualidad. De acuerdo con Erikson, la virtud que se desarrolla durante esta etapa es la sabiduría, "un despreocupado e informado interés por la vida, de cara a la muerte en sí misma".

Esa sabiduría, el amor al yo, implica aceptar la vida que se ha vivido, sin pesares por lo que pudo haber sido o debería haberse hecho en forma distinta, así como también reconocer la cercanía de la propia muerte como fin inevitable de la existencia vivida y del propio saber.

Por el contrario, la desesperación expresa el sentimiento de que el tiempo es ahora muy corto, demasiado corto como para intentar comenzar otra vida y buscar caminos alternativos hacia la integridad. La teoría señala también que quienes no se

han evaluado continuamente y modificado sus estructuras de vida pueden llegar a temer desesperadamente a la muerte. A su vez, quienes han aceptado su vida pueden aceptar más fácilmente lo irrevocable de su muerte como el final de una vida vivida de la mejor forma que podían. Todo lo anterior conlleva una sabiduría que tiene sus raíces en la aceptación de la imperfección en uno mismo en sus padres y en la vida. No obstante, Erikson considera que la desesperanza es inevitable en algún momento de la vida de los ancianos, ya que necesitan entristecerse no sólo por su infortunio y por las oportunidades perdidas, sino por la fragilidad y brevedad de la condición humana.

Además, la teoría supone que la vejez es una época para jugar, para rescatar esa cualidad infanti que aunque las personas puedan sentir que sus fuerzas, su salud y sus funciones se debilitan, pueden disfrutar de experiencias enriquecidas corporal y mentalmente.

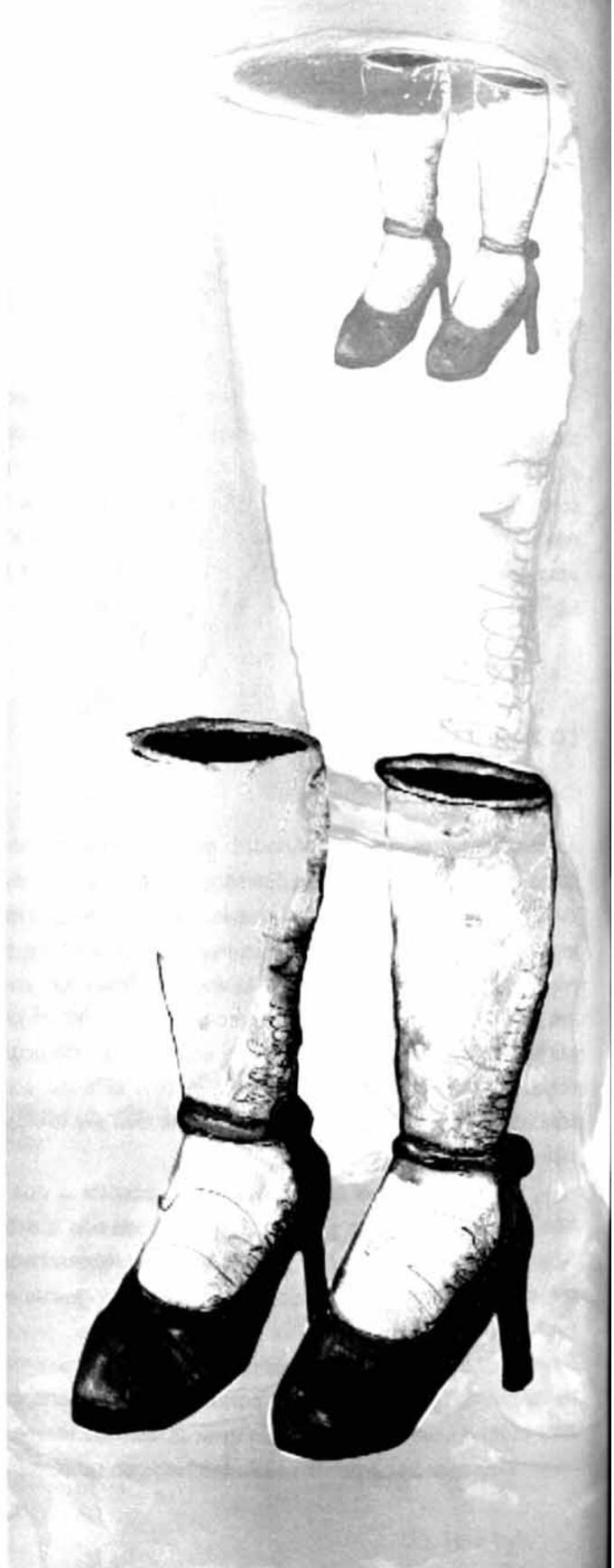


La teoría de Peck o los ajustes de **la vejez**

Robert Peck profundizó el análisis de Erikson acerca del desarrollo y destacó como fundamental estos ajustes que debieran realizar las personas mayores como los fundamentales, los cuales, según Peck, permiten a los ancianos llevar a cabo adaptaciones adicionales a las que realizan por el trabajo, el bienestar físico o la existencia, y están encaminados a la mayor comprensión de sí mismo y del propósito de la vida. ¿Cuáles son esos tres ajustes?

El primero se refiere a una *autodefinición más amplia versus la preocupación por los roles de trabajo*. Dicho de un modo más sencillo, lo esencial de tal ajuste consiste en el grado en que las personas se definen a sí mismas en razón de su trabajo: ¿soy una persona útil porque trabajo tiempo completo?, ¿puedo ser útil de otra forma, haciendo pequeñas tareas, asumiendo mi papel de abuelo, de buen vecino o de amigo?, ¿no puedo hacer otras cosas debido al tipo de persona que soy?

El segundo ajuste habla de la *trascendencia del cuerpo versus la preocupación por el cuerpo*, y señala que la disminución de las capacidades y habilidades físicas crea en los viejos la necesidad de una segunda adaptación: superar los intereses por el estado del cuerpo a fin de encontrar otras fuentes de satisfacción. Las personas que en las primeras etapas de su vida consideraron al bienestar físico como el fundamento de una vida feliz, pueden hundirse en la desesperanza por la mengua de sus facultades o por los padecimientos o sufrimientos de una enfermedad. Por el contrario, los que se centran en las actividades y relaciones que no requieren una perfecta salud o alguna capacidad juvenil se adaptan mejor a su nueva condición y viven una vida más agradable.





El tercer ajuste hace mención de *la trascendencia del yo versus preocupación por el yo*. Esta adaptación es quizá la más difícil y la más importante para las personas de la tercera edad. Significa ir más allá del interés por sí mismas y por la vida que llevan y aceptar la certeza de la muerte. En este punto, uno podría preguntarse: ¿Cómo pueden las personas sentirse bien acerca de su propia muerte? La respuesta estaría en la capacidad que la persona haya desarrollado para encontrar que el verdadero significado de su vida, en lo que ha logrado hacer a lo largo de ella, en la familia que fundó, en los hijos que formó, en las amistades que forjó a lo largo de su vida, en las contribuciones que hizo a la sociedad, en la vida espiritual que tuvo o en sus creencias acerca de la muerte.

Pautas satisfactorias



Hay más de una manera de envejecer satisfactoriamente; la vía hacia esa meta depende del tipo de personalidad y de las condiciones que rodean al individuo, y también de su pasado, de las circunstancias presentes y, sobre todo, de su manera de afrontar una realidad ineludible u otra experiencia más en el curso natural de la vida.

En general, las personas que han sabido envejecer, según las teorías antes vistas, serían las siguientes:

1. Las bien adaptadas: personas que pueden superar sus frustraciones, resolver conflictos, obtener logros y satisfacciones y ser socialmente aceptadas; tienden a ser felices, sociables, confiadas, productivas y poseer un alto nivel de autoestima.
2. Las maduras: individuos que disfrutaban de la vida, que se aceptan a sí mismos en forma

realista, que básicamente son autosuficientes y que encuentran una auténtica satisfacción en las relaciones interpersonales y en las actividades que revisten un considerable interés; consideran la vejez como una etapa de la cual se puede sacar provecho, sin remordimientos por lo que hubiera ocurrido en el pasado y con gran optimismo en el futuro.

3. Las que optan por la mecedora: personas que por lo general están satisfechas, que suelen descansar pasivamente, que se sienten a gusto con la oportunidad de jubilarse, de estar libres de responsabilidades y de dar rienda suelta a sus necesidades de dependencia.
4. Los "acorazados": son felices al mantenerse ocupados, son ansiosos y temerosos de envejecer y enfermar y se defienden del espectro del envejecimiento mediante una actividad compulsiva y un riguroso control de sus emociones.

Así como esas pautas de vida de las personas mayores son satisfactorias, hay otras que son insatisfactorias

Pautas insatisfactorias

Entre tales pautas encontramos las siguientes:

1. Los enojados: quienes no pueden ajustarse al hecho de envejecer, que tienen miedo a la muerte y un especial resentimiento hacia la juventud.
2. Los autopunitivos: personas que tornan su hostilidad hacia ellas mismas, que se sienten deprimidas, pesimistas y pesarosas acerca de su vida pasada y que piensan en la muerte como un alivio para su infelicidad presente.

Autoestima

Otro factor que se considera importante en la forma como los adultos mayores enfrentan esta etapa de su vida es el de la autoestima. La forma como los individuos se observan a sí mismos constituye el factor básico de su felicidad como un todo y en su ajuste a la vida. La autoestima se desarrolla por una continua interacción entre la persona y el ambiente, el cual incluye a otras personas presentes en su vida.

Quienes viven y trabajan con personas mayores necesitan comprender lo importante que es para ellas contar con



opciones que les permitan tener el mayor control sobre su ambiente. Existen desde luego, otros factores que intervienen en la forma en que sienten su vida los ancianos; entre ellos encontramos la salud y la atención médica que reciban, sus ingresos, la vivienda, las actividades recreativas, la educación que han tenido a lo largo de toda la vida, relaciones afectivas y sexualidad, los diferentes roles que pueden desempeñar a lo largo de su vida (segundas nupcias, viudez, abuelez, soltería), las condiciones laborales (jubilación, retiro, etc.). Por poner un ejemplo, las personas que han llegado a la jubilación sin una planeación son víctimas frecuentes de la depresión, así como su pareja, ya que el proceso de adaptación a su nueva forma de vida requiere de un tiempo considerable; lo curioso es que frecuentemente sólo se da importancia a la situación financiera y no a la personal.

Todos estos aspectos son importantes y requieren de un análisis serio y detallado con la finalidad de poder extraer recomendaciones que nos ayuden a envejecer de forma más satisfactoria. Prometemos abordarlos en futuros trabajos.

Recomendaciones para una **vejez satisfactoria**

Para dar más vida a los años que se han agregado a la vida, la Organización de las Naciones Unidas recomienda que es importante que las personas mayores cuenten con la suficiente independencia sobre cómo y dónde vivir; participen activamente en la sociedad, puedan recibir los cuidados y la protección de sus familias y la comunidad y, tengan acceso a recursos educativos, culturales y recreativos que les permitan su autorrealización para así poder enfrentar con dignidad los últimos años de vida.

En el plano de la autorrealización, la ONU aconseja a las comunidades considerar en el trato hacia los ancianos los siguientes puntos:

1. Promover el aprovechamiento de las oportunidades para que desarrollen plenamente su potencial.
2. Crear medios para que las personas maduras aprovechen los recursos educativos, culturales, espirituales y recreativos de la sociedad.

En el plano de la dignidad y respeto hacia las personas de edad, las recomendaciones son:

1. Que los senectos puedan vivir con dignidad y seguridad y sentirse libres de explotaciones y de malos tratos físicos o mentales.
2. Que reciban un trato digno, independientemente de su edad, sexo, raza o procedencia étnica, capacidades y demás, asimismo, que sean valoradas independientemente de su posición económica.

Otras recomendaciones

De igual manera, pueden señalarse otras encomiendas que se derivan de los estudios que se han hecho sobre las personas maduras.

- a) Visitar al geriatra o al médico familiar de manera periódica, tal como ocurre en otras etapas de la vida; la asesoría de un especialista en salud no es un síntoma de debilidad sino una actitud prudente, madura y de autoestima muy positiva que hace frente al posible desarrollo de enfermedades.
- b) Cuidar la alimentación y procurar tener hábitos nutritivos saludables como elemento clave para prevenir enfermedades siguiendo pautas como: consumir una dieta rica en frutas, verduras, cereales y fibra. Disminuir el consumo de grasa y colesterol. Ingerir sal y azúcar en cantidades moderadas. Beber entre seis y ocho vasos de agua diariamente.
- c) Realizar actividades provechosas que contribuyan a fortalecer las cualidades lógicas y de pensamiento, tales como aprender nuevas actividades (canto, fotografía, etc.), leer y jugar ajedrez, dominó o aquellos jue-

gos que además les ayudan a mejorar sus relaciones sociales.

Ante todo, es muy importante que la persona de la tercera edad se considere a sí misma con capacidades y destrezas que puede cultivar como cualquier otro individuo. Si su niñez y juventud tuvieron su encanto, no hay razones para pensar que la vejez está exenta de satisfacciones y oportunidades para vivir dignamente y ser cada día un mejor ser humano.

Haciendo una recapitulación de lo aquí tratado, se diría que, aunque en la actualidad la vejez es considerada como algo vergonzante, y ya no se le tiene tanta estima y respeto, como antaño, a las personas mayores, es necesario promover al interior de la sociedad —especialmente entre los niños y jóvenes— una cultura de respeto, aceptación y apoyo hacia las personas adultas mayores; respeto no sólo a su madurez, sino a sus derechos, a sus privilegios como personas, buscando que sean tratadas con dignidad y brindándoles la oportunidad de gozar de su segunda madurez. Desde luego, las cosas no serán como antes: a los 60 años no se corren los cien metros a la misma velocidad con que se corrían cuando se era adolescente; sin embargo, ello no es motivo para suprimir o negar los derechos de las personas viejas.

¡La vejez es un privilegio, no una vergüenza!

Para el lector interesado

- Erikson, E. (1976): *Infancia y sociedad*. Buenos Aires. Hormé.
- Papalia, D. y Wendkos, S. (1987): *Psicología*. 1a. ed. México, McGraw-Hill.
- Papalia, D. y Wendkos, S. (1999): *Desarrollo humano con aportaciones para Iberoamérica*. 6a. ed. México, McGraw-Hill.

