

PREPARAR LA NOSTRA TERCERA EDAT

GERALDINE BRAKE I LINDA DONOVAN

Ciutat de Panamà i Santiago de Xile

"L'ancià no és un extraterrestre. L'ancià som nosaltres, dintre de poc, dintre de molt, inevitablement, encara que no hi pensem..." Papa Francesc.

Segons les Nacions Unides, el 2017 hi havia 962 milions de persones amb 60 anys o més, un 13% de la població mundial, amb un creixement anual del 3%. Europa té la proporció més alta: un 25% d'ancians. Es calcula que el 2030 al món hi haurà 1.400 milions de persones d'edat avançada. Els 137 milions de persones del 2017 amb més de 80 anys, es tripliquen el 2050, passant a 425 milions.

Realitat impactant, l'envelliment és un procés universal, continu, irreversible, dinàmic, progressiu, declinant i heterogeni, i fins al moment, inevitable. S'hi produeixen canvis biològics, psicològics i socials resultants de la interacció de factors genètics, socials, culturals, i de l'estil de vida. Igual que altres moments de la vida en els quals ens preparem per a l'etapa següent, com l'adolescència per a l'adulesa, és important que ens preparem per al moment de ser adults grans abans de ser-ho.

La vellesa és una etapa normal, per la qual hi passarem tots. En l'àmbit biològic, els nostres òrgans i teixits quedaran afectats en diferents graus i moments de l'envelliment. Parlem del sistema nerviós central, els sistemes sensorials, les funcions motores, el metabolisme, i les funcions vegetatives. Les conquestes de la ciència i els progressos de la medicina han contribuït a prolongar la durada de la vida humana. Però no pas tothom hi té accés quan els necessita en la seva vellesa.

Un terç del nostre destí biològic està relacionat amb els gens que hem heretat. Això significa que dos terços de la nostra salut tenen a veure amb l'estil de vida que portem, com mengem, quant d'exercici fem, quant dormim... Igual que en cada etapa de la vida, cuidar-nos de forma intel·ligent i intencional és una gran ajuda per mantenir-nos independents i sans el major temps possible.

És important notar que fins i tot quan el procés

d'envelliment dels éssers vius és natural, les persones, en prendre consciència del seu deteriorament físic i psicològic, el vivim amb angouxa. Una de les formes d'afrontar aquesta angouxa té relació amb entendre allò que ens passa des d'una mirada psicològica. Les tasques es poden ordenar en quatre grans temes:

La identitat personal. Es manifesta en l'autoimatge i l'autoestima. Els canvis i pèrdues que la persona de la tercera edat pateix en totes les àrees de la seva vida produeixen una crisi d'identitat. El repte és mantenir intacte el sentiment de la pròpia continuïtat: ser capaç de viure les seves experiències de pèrdua sense que per això s'alteri la imatge que se'n té, ni el nivell de la seva autoestima. Per superar aquesta crisi és fonamental viure experiències vàlides en un context relacional adequat, redefinir el propi sistema de valors, tenint el valor de canviar i integrar la riquesa de les reminiscències, dels records.

L'autonomia. Aquesta crisi es viu en dos plans: físic (dependència o independència d'altres per subsistir) i psicològic (atribut de la personalitat per autodeterminar-se). Es perd l'autonomia per deteriorament de la identitat personal, això és, quan la persona deixa de considerar-se capaç de prendre decisions: disminueix la iniciativa, augmenta una actitud apàtica, s'abandona el desig de viure, s'accepten complaentment les decisions d'altres. També es pot perdre l'autonomia per la sobreprotecció: un excés d'estima que invalida la llibertat de decisió, acció i pensament de l'ancià. Això produeix frustració, agressivitat, desànim, ràbia, depressió... Per prevenir aquesta pèrdua cal tenir-ne consciència, i no excedir-se en les cures, mantenir l'activitat física i intel·lectual, cuidar l'alimentació i promoure un desenvolupament espiritual adequat per aquesta etapa de la vida.

La pertinença. Pertànyer és ser part de quelcom, és tenir arrels en algun lloc, grup, ambient... A la tercera edat es produeix la jubilació, que ens retira

de l'activitat a què pertanyíem. S'esdevé quelcom similar a la família: el lloc que ocupàvem canvia. Hi ha marxes, separacions i morts. Aquests fets ens poden dur a la jubilació del corrent de la vida, és a dir, a perdre interès pels altres, per allò que abans ens agradava, per les activitats quotidianes, per la mateixa vida. Hi ha estudis que mostren que la soledat produeix estrès, i que pot ser tan perjudicial per la salut com fumar o beure en excés. Som animals socials, i la no comunicació entre nosaltres té efectes perillosos per la nostra salut.

Cada àrea esmentada es veu exemplificada en el camí de vida d'un home panameny anomenat Italia. L'Italia era solter, d'un barri marginal; va sobreviure amb poc suport familiar. Treballava en un bar i dormia en el Mercat Central. En el moment de la crisi de la Invasió dels EUA va rebre suport en els hangars provisionals per damnificats. Allà va començar una etapa transformadora que el va ajudar a millorar les seves condicions de vida. Actualment viu en una comunitat de la tercera edat on se sent segur i apreciat. És una persona alegre, carismàtica i gran ballador. Tot i que una mica tímid, es caracteritza pel seu do de gent, pel seu bon hàbit de lectura del diari del matí i per mantenir sempre un somriure al rostre. Al final, l'Italia va poder resoldre aquestes tasques: va afirmar els pilars de la seva vida i identitat com a persona digna, competent i important, va poder recobrar una independència en les decisions que l'implicaven i va poder, a la seva manera, formar relacions amb un nou grup de persones que l'apreciaven i l'estimaven.

La directora del Fons Monetari Internacional ha senyalat la vellesa com un problema econòmic, per al qual les nacions no es preparen. Per reforçar aquesta poca preocupació pels ancians, hi ha el canvi de mentalitat cultural: on s'acostumava a valorar els anys, ara s'observa una desafecció envers els grans dins de la família, arribant a l'abandonament en centres hospitalaris, o pitjor, dins de la mateixa família. Hem de recordar que la soledat produeix depressió i altres malalties, que costen molts diners en despesa de salut pública. I el problema empitjorarà en la mesura que l'expectativa de vida creixi, i cada vegada hi ha més adults grans sols, una veritable pandèmia mundial.

Destaquem la lamentable manca de polítiques de conscientització per als joves, que no s'aturen a reflexionar que un dia, no tan llunyà, també seran ancians... Cal preparar-se per a un envelliment amb benestar, evitant les connotacions negatives atribuïdes als ancians, com a "inútils i descartables" des de l'òptica capitalista d'exigència productiva.

L'espiritualitat. Quan Galileo Galilei ja tenia barba blanca, uns amics li van preguntar: quants anys tens? Ell els va respondre: vuit o deu. Com és això? Li van dir. I Galileo va replicar: "els anys que tinc són els que em queden per viure, els ja viscuts no els tinc, se'n van anar". En aquesta resposta veiem aparèixer una mirada espiritual, que transcendeix –no nega– les pèrdues pròpies del viatge de l'adult gran. Aquesta espiritualitat s'ha de construir des de l'honestetat amb un mateix, que ja no permet les màscares que ens hem posat.

Els ancians poden aportar al procés d'humanització de la nostra societat els seus carismes propis de la vellesa: gratitud, memòria, experiència, importància de les relacions, i una visió i comprensió més completa de la vida... És la seva aportació, el seu regal.

Tornant al cas de l'Italia, veiem com ell i molts altres van optar per viure amb una gran capacitat de resiliència, en moments difícils i de molta adversitat. Van dur la seva actitud a un nivell superior, i van transformar la seva tragèdia en una vida nova.

L'espiritualitat de la tercera edat ha d'incloure la mort. La vida ens porta a la mort com a part d'un procés integral. Així ens ensenya la Mare Terra: a la naturalesa tot neix i tot mor dins d'un ordre de transformació constant. En paraules de Thomas Berry (†1994), historiador de cultures, la mort està integrada al procés de la vida; hem nascut d'altres; sobrevivim després d'altres; morim seguint-ne d'altres... És part d'un mateix procés comunitari que, en definitiva, és l'Univers mateix. És el món dels vivents: naixement, vida, mort...; no hi ha res que s'esdevingui en el temps que no tingui una dimensió eterna.

Vida, ancianitat, mort... viure-les amb atenció, amb consciència, amb plenitud... és un repte i una Gran Causa per la que també lluitem, preparant-nos, cada dia, des dels detalls més petits. □