

PREPARAR NUESTRA TERCERA EDAD

GERALDINE BRAKE Y LINDA DONOVAN

Panamá, Panamá, y Santiago de Chile

"El anciano no es un extraterrestre. El anciano somos nosotros, dentro de poco, dentro de mucho, inevitablemente, aunque no pensemos en ello..."
Papa Francisco.

Según Naciones Unidas, en 2017 había 962 millones de personas con 60 años o más, un 13% de la población mundial, con un crecimiento anual del 3%. Europa tiene la proporción más alta: un 25% de ancianos. Se estima que en 2030 serán en el mundo 1400 millones de personas de edad avanzada. Los 137 millones de personas de 2017 con más de 80 años, se triplicarán en 2050, pasando a 425 millones.

Realidad impactante, el envejecimiento es un proceso universal, continuo, irreversible, dinámico, progresivo, declinante y heterogéneo, y hasta el momento, inevitable. En él ocurren cambios biológicos, psicológicos y sociales resultantes de la interacción de factores genéticos, sociales, culturales, y del estilo de vida. Igual que otros momentos de la vida en los que nos preparamos para la etapa siguiente, como la adolescencia para la adultez, es importante que nos preparemos para el momento de ser adultos mayores antes de serlo.

La vejez es una etapa normal, por la que pasaremos todos. En el ámbito biológico, nuestros órganos y tejidos quedarán afectados en diferentes grados y momentos del envejecer. Hablamos del sistema nervioso central, los sistemas sensoriales, las funciones motoras, el metabolismo, y las funciones vegetativas. Las conquistas de la ciencia y los progresos de la medicina han contribuido a prolongar la duración de la vida humana. Pero no todos tenemos acceso a ellos cuando los necesitamos en nuestra vejez.

Un tercio de nuestro destino biológico está relacionado con los genes que hemos heredado. Eso significa que dos tercios de nuestra salud tiene que ver con el estilo de vida que llevamos, cómo comemos, cuánto ejercicio hacemos, cuánto dormimos... Igual que en cada etapa de la vida, cuidarnos en forma inteligente e intencional es una gran ayuda para mantenernos independientes y sanos el mayor tiempo posible.

Es importante notar que aun cuando el proceso de envejecimiento de los seres vivos es natural, las personas, al concienciar su deterioro físico y psicológico, lo vivimos con angustia. Una de las formas de hacer frente a esta angustia es entender lo que nos pasa desde una mirada psicológica. Las tareas se pueden ordenar en cuatro grandes temas.

La **identidad personal**. Se manifiesta en la autoimagen y la autoestima. Los cambios y pérdidas que la persona de la tercera edad sufre en todas las áreas de su vida producen una crisis de identidad. El desafío es mantener intacto el sentimiento de la propia continuidad: ser capaz de vivir sus experiencias de pérdida sin que por ello se altere la imagen que tiene de sí misma, ni el nivel de su autoestima. Para superar esta crisis es fundamental vivir experiencias válidas en un contexto relacional adecuado, redefinir el propio sistema de valores, teniendo el coraje de cambiar, e integrar la riqueza de las reminiscencias, de los recuerdos.

La **autonomía**. Esta crisis se vive en dos planos: físico (dependencia o independencia de otros para subsistir) y psicológico (atributo de la personalidad para autodeterminarse). Se pierde la autonomía por deterioro de la identidad personal, esto es, cuando la persona deja de considerarse capaz de tomar decisiones: disminuye la iniciativa, aumenta una actitud apática, se abandona el deseo de vivir, se acepta complacientemente las decisiones de otros. También se puede perder la autonomía por sobreprotección: un exceso de cariño que invalida la libertad de decisión, acción y pensamiento del anciano. Esto produce frustración, agresividad, desánimo, rabia, depresión... Para prevenir esta pérdida es preciso tener conciencia de ella, y no excederse en los cuidados, mantener la actividad física e intelectual, cuidar la alimentación y promover un desarrollo espiritual adecuado para esta etapa de la vida.

La **pertenencia**. Pertenecer es ser parte de algo, es tener raíces en algún lugar, grupo, ambiente... En la tercera edad se produce la jubilación, que nos retira de la actividad a la que pertenecíamos. Sucede

algo similar en la familia: el lugar que ocupábamos cambia. Hay partidas, separaciones y muertes. Estos hechos nos pueden llevar a la jubilación de la corriente de la vida, es decir, a perder interés por los demás, por aquello que antes nos gustaba, por las actividades cotidianas, por la vida misma. Hay estudios que muestran que la soledad produce estrés, y que puede ser tan perjudicial para la salud como fumar o beber en exceso. Somos animales sociales, y la no comunicación entre nosotros tiene efectos peligrosos en nuestra salud.

Cada área mencionada se ve ejemplificada en el camino de vida de un hombre panameño llamado Italia. Italia era soltero, de un barrio marginal; sobrevivió con poco apoyo familiar. Trabajaba en un bar y dormía en el Mercado Central. En el momento de la crisis de la Invasión de EEUU recibió apoyo en los hangares provisionales para los damnificados. Aquí comenzó una etapa transformadora que le ayudó a mejorar sus condiciones de vida. Actualmente vive en una comunidad de la tercera edad donde se siente seguro y apreciado. Es una persona alegre, carismática y gran bailarín. Aunque un poco tímido, se caracteriza por su don de gentes, por su buen hábito de la lectura del diario matutino y por mantener siempre una sonrisa en su rostro. Al final, Italia pudo resolver estas tareas: afirmó los pilares de su vida e identidad como persona digna, competente e importante, pudo recobrar una independencia en las decisiones que le implicaban y pudo, a su manera, formar relaciones con un nuevo grupo de personas que lo apreciaban y lo querían.

La directora del Fondo Monetario Internacional ha señalado la vejez como un problema económico, para el que las naciones no se preparan. Para reforzar esta poca preocupación por los ancianos, está el cambio de mentalidad cultural: donde se acostumbraba a valorar los años, ahora se observa desapego hacia los mayores dentro de la familia, llegando al abandono en centros hospitalarios, o peor, dentro de la misma familia. Debemos recordar que la soledad produce depresión y otras enfermedades, que cuestan un dineral en gastos de salud pública. Y el problema empeorará en la medida que la expectativa de vida crezca, y cada vez haya más adultos mayores solos, una verdadera pandemia mundial.

Destacamos la lamentable falta de políticas de concientización para los jóvenes, que no se detienen a reflexionar que un día, no tan lejano, también serán ancianos... Es necesario prepararse para un envejecimiento con bienestar, evitando las connotaciones negativas atribuidas a los ancianos, como «inútiles y desechables» desde la óptica capitalista de exigencia productiva.

La espiritualidad. Cuando Galileo Galilei ya tenía barba blanca, unos amigos le preguntaron: ¿cuántos años tienes? Él les respondió: ocho o diez. ¿Cómo es eso?, le dijeron. Y Galileo replicó: «los años que tengo son los que me quedan por vivir, los ya vividos no los tengo, ya se fueron». En esta respuesta vemos aparecer una mirada espiritual, que trasciende –no niega– las pérdidas propias del viaje del adulto mayor. Esta espiritualidad debe construirse desde la honestidad consigo mismo, que ya no permite las máscaras que nos hemos puesto.

Los ancianos pueden aportar al proceso de humanización de nuestra sociedad sus carismas propios de la vejez: gratuidad, memoria, experiencia, importancia de las relaciones, y una visión y comprensión más completa de la vida... Es su aporte, su regalo.

Volviendo al caso de Italia, vemos cómo él y muchos otros optaron por vivir, con una gran capacidad de resiliencia, en momentos difíciles y de mucha adversidad. Llevaron su actitud a un nivel superior, y transformaron su tragedia en una vida nueva.

La espiritualidad de la tercera edad debe incluir la muerte. La vida nos lleva a la muerte como parte de un proceso integral. Así nos enseña la Madre Tierra: en la naturaleza todo nace y todo muere dentro de un orden de transformación constante. En palabras de Thomas Berry (†1994), historiador de culturas, la muerte está integrada al proceso de la vida; hemos nacido de otras/os; sobrevivimos a otras/os; morimos siguiendo a otras/os... Es parte de un mismo proceso comunitario que, en definitiva, es el Universo mismo. Es el mundo de los vivientes: nacimiento, vida, muerte...; no hay nada que suceda en el tiempo que no tenga una dimensión eterna.

Vida, ancianidad, muerte... vivirlas con atención, con conciencia, con plenitud... es un desafío y una Gran Causa por la que también luchamos, preparándonos, cada día, desde los detalles más pequeños. □