
TIEMPO LIBRE Y NUEVAS RESPONSABILIDADES EN LOS ADULTOS MAYORES

*Enrique Fernández Lópiz**

Con frecuencia se ha postulado la idea de que tras la jubilación aparece una vida con escasa actividad, sin apenas deberes ni obligaciones; es decir, una vida de tiempo libre y ocio sin más. Sin embargo, como a continuación mostraré, esta idea es errónea y carece de fundamento.

De hecho, esa concepción suele encerrar una valoración subjetiva del adulto mayor, distorsionada por los estereotipos y el prejuicio hacia la vejez. Los mayores, lejos de ser un grupo de edad descargado de obligaciones e inactivo, ocupan una importante parte de su tiempo en actividades -de indiscutida y positiva repercusión psicológica para el mayor-, muchas de las cuales, como no podía ser menos, conllevan un grado de responsabilidad personal y social. El ocio, equiparado tantas veces a la molición o al ejercicio de las aficiones personales, es también tiempo de nuevas responsabilidades.

* Universidad de Granada, Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación.

Un primer paso en la aclaración de este argumento pasa por definir cómo entendemos, en el marco de esta exposición, el concepto ocio. De otro lado, el ejemplo de las actividades que realizan las personas de 60 años y más, y la forma que tienen de configurar la jornada cotidiana, nos muestra que las diferencias de comportamiento, respecto del ocio, con los más jóvenes no son tan grandes como muchas veces se ha creído. Esto da pie a que podamos discutir con posterioridad la cuestión de las necesidades y demandas del mayor y el grado de aceptación por parte de éstos de las ofertas para llenar su tiempo libre (viajes, actividades culturales, educación, etcétera). En la parte final del trabajo nos referiremos a la ocupación de la jornada cotidiana de los jubilados: cómo este grupo de edad procura asegurar la convivencia con otras personas dentro de la comunidad y, por añadidura, la satisfacción con la propia situación y desarrollo personal. Pensemos que la convivencia y la comunicación con los demás es un auténtico pulso vital, una suerte de oxigenación social vital para la supervivencia mental, personal y afectiva (¡cuántas maneras de demenciación y empobrecimiento personal tienen su referente en el plano de la deprivación social!).

Problemas de definición

Sobre la definición del concepto ocio se podrían entablar debates y discusiones variopintas. Baste pensar en la amplitud con que se suele emplear el término, los calificativos, dominios o portancia que se le atribuyen, para llegar a la conclusión de que el ocio es visto de muy diversas maneras. Sin embargo, en el marco de nuestras explicaciones, será suficiente señalar dos ideas, elegidas de entre el amplio abanico que constituyen las aproximadamente cuarenta definiciones que hemos tenido la oportunidad de consultar. Por un lado, el ocio se define como el período que resta una vez eliminado el tiempo para la actividad profesional, el descanso, la higiene, la comida y la preparación de ésta. Por otra parte, según señalan algunos autores, el ocio estaría constituido por "aquellas actividades personales y discrecionales en las que la expresividad se impone a la instrumentalidad" (Gordon, Gaitz y Scott, 1975). También el ocio puede ser considerado como el tiempo disponible exento de deberes y obligaciones porque, evidentemente, también las personas mayores jubiladas viven con deberes y obligaciones, es decir, no disponen de un tiempo libre ilimitado, contrariamente a lo que pudiera pensarse.

Es cierto que los jubilados tienen más tiempo que las personas que trabajan, pero este tiempo adicional ¿realmente es tiempo libre? Esta pregunta es igualmente válida para las mujeres de la misma edad que no trabajaron durante la época anterior: la ausencia de los hijos mayores del hogar produce la reducción de la familia, pero sigue habiendo obligaciones, que en este caso suelen ser las de ama de casa. Aquí también se plantea la cuestión de

si este tiempo adicional realmente es un tiempo meramente libre y carente de obligaciones.

Según diversas investigaciones, las personas jubiladas interrogadas refieren tener alrededor de 6,5 horas de tiempo libre durante los días laborales. Es más de lo que señalan, por ejemplo, trabajadores, escolares, estudiantes o amas de casa jóvenes. En cuanto a los fines de semana, los jubilados de edad avanzada no disponen, según sus propias indicaciones, de mucho más tiempo de recreo que durante los días laborales. En comparación, los jóvenes señalan un período más amplio, entre siete u ocho horas. Esta cantidad de tiempo se reparte en el transcurso del día de un jubilado en diferentes bloques, al menos en España: de 10:00 a 12:30, de 14:30 a 17:00 y de 19:00 a 22:00. Dicho de otra manera: las personas mayores indican que su tiempo de ocio coincide generalmente con la segunda parte de la mañana, la tarde y la noche.

Actividades de ocio

¿Cómo configuran los mayores su tiempo libre? A primera vista, muchos estudios confirman una opinión ampliamente extendida: con la vejez se reducen las actividades de ocio, tanto en número como en intensidad. En otras palabras: con el aumento de los años disminuye la cantidad y la frecuencia de las actividades de ocio ejercidas. Sin embargo, si se hace un análisis más detallado de estas investigaciones, se observa un panorama más diversificado, más matizado, diferente si se quiere. Así, se sabe que existen relativamente pocas actividades de ocio cuyo ejercicio, siempre que se mantuviera con anterioridad, disminuya con el aumento de edad. Al contrario, son muchas las actividades de ocio que siguen manteniéndose e incluso se intensifican con la edad. Por otro lado, estos informes no sorprenden a los gerontólogos, dado que muchos resultados de la investigación indican que las personas mayores tienden a mantener su estilo de vida y, consecuentemente, también sus costumbres rutinarias en relación con la ocupación cotidiana de la jornada diaria. Los mayores, por lo general, suelen mantener una continuidad con su vida anterior en todas sus actividades y de igual modo mantienen las rutinas y las costumbres que hacían con anterioridad a la jubilación. En este sentido, la vida en la vejez se puede definir como la continuación de la vida anteriormente desarrollada, que ahora sin embargo se realiza bajo diferentes condiciones, sobre todo bajo las condiciones de la jubilación y de la reducción de la familia. Esta tesis sobre la continuidad se confirma por otros resultados de la investigación gerontológica: tras el comienzo de la jubilación o una vez que la familia se ha visto reducida, raramente se emprenden actividades de ocio que no se desarrollaron durante el período de vida pasado. Todas aquellas actividades que a primera vista resultan nuevas, han tenido importancia en la época

anterior o al menos se mostró cierto interés por ellas.

Pero también hay otras cuestiones relacionadas con este extremo. Así las enfermedades u otros obstáculos y *handicaps* suelen ser también causas relevantes de una posible reducción de las actividades. Lo mismo ocurre entre los jóvenes. De hecho, el comportamiento relativo al tiempo libre de las personas mayores se asemeja bastante al de los jóvenes. Empero esta idea de la continuidad, no hay un destino prefijado, no se trata de hacer apología del dicho: "genio y figura hasta la sepultura" (sería una claudicación de la propia psicología en lo que algunos han denominado para ciertos comportamientos "neurosis de destino"). Creo que la ocupación del tiempo de recreo puede ser transformada, por un lado, previniendo a través del fomento de la instrucción y la elevación del grado de escolaridad entre las personas de edad (que como se sabe son buenos predictores de la calidad y la cantidad en el empleo del tiempo) y, por otro, con el ofrecimiento por parte de centros e instituciones, de planes organizados a través de actividades concretas que, coordinadas por monitores y otros profesionales, faciliten la participación de las personas de edad en viajes culturales, vida social, actividades políticas, deportivas y artísticas, etcétera. Estoy convencido de que cualquier oferta en este sentido, tendría una buena y mayoritaria acogida entre las personas de edad, más emprendedoras y vitales de lo que solemos suponer los más jóvenes.

Este buen fondo de animosidad -por llamarlo de algún modo- se puede comprobar analizando la participación de las personas mayores en las ofertas relacionadas con el ocio, que parten de diferentes entidades: centros de enseñanza superior, centros de educación permanente, iglesias, partidos, gremios o empresas comerciales que organizan actividades diversas, como viajes turísticos o visitas culturales. Si se atiende a los datos sobre la participación, se puede observar un aumento del número de interesados en estas ofertas. También se constata, en la misma línea de lo anteriormente señalado, que se trata de personas que ya tienen experiencia en los ámbitos ofertados. Por ejemplo, las actividades relacionadas con la música son seguidas por personas que ya han tenido experiencias en este terreno o han demostrado interés con anterioridad; muchos de los que aprenden idiomas ya disponían de conocimientos previos de alguna lengua extranjera, generalmente desde la etapa escolar; en cuanto a los viajes, los suelen emprender igualmente aquellas personas con hábitos viajeros. ¿Se debe considerar, pues, el tiempo libre básicamente como un nuevo ámbito de la vida en la vejez? ¡No! Los tipos de ocio en la vejez se basan en los tipos de ocio de épocas anteriores.

Los medios de comunicación ocupan un lugar muy importante con relación al tiempo libre de las personas mayores. Como ejemplos principales mencionamos la televisión y la radio (también la prensa escrita). Entre los 50 y 70 años se produce un lento pero progresivo aumento en el número de

horas dedicadas a la TV (alrededor de 30-35 horas a la semana) (Aragó, 1986). También la radio es un medio de difusión importante, especialmente querido en España y con una larga tradición en nuestros hogares. Por razones de operatividad doméstica que todos podemos imaginar, entre los mayores, las mujeres, más centradas por cultura generacional a las tareas del hogar prefieren la radio a la TV. Radio y TV absorben una importante parte en el empleo del ocio en los mayores. No hay que perder de vista que la televisión, la radio y también la lectura de periódicos, son poderosos medios de información dentro del grupo social y de vinculación con él; son medios importantes para ensanchar nuevos horizontes, actualizar y descubrir ideas y son también una posibilidad abierta al fomento de nuevos intereses que rebasan el estrecho margen de la vida individual.

Pero si son importantes TV, radio y prensa como medios de comunicación (y, cómo no, de educación), es preciso no olvidar la esfera, más directa y cercana, de los contactos familiares y las relaciones sociales en general. Los mayores aprovechan casi el 70 por ciento de su tiempo libre -cifra elevada comparada con épocas anteriores- para entablar relación con otras personas. Eso es lo que ocurre en los pasatiempos de todo tipo o a través de la pertenencia a clubes y asociaciones. Algo que, está demostrado, mejora la salud física, fortalece la capacidad para adaptarse a situaciones difíciles y ayuda a reducir el estrés en los mayores (Schooler, 1982).

Situación social de los ancianos

Como regla general podemos decir que las personas mayores están discriminadas respecto de los jóvenes, y no sólo por su situación social. La peor situación económica, el peor equipamiento de la vivienda y la reducción de la familia a la mera pareja del matrimonio una vez ausentes los hijos, tienen consecuencias directas sobre el comportamiento en el tiempo libre, al igual que el duro golpe de la viudez y la enfermedad. Las menores posibilidades económicas conlleva para la mayoría de los ancianos, por comparación con la población global, un presupuesto económico inferior para el ocio que los jóvenes. Asimismo, el equipamiento de la vivienda, que suele ser poco adecuado para el desarrollo del tiempo libre, conduce a una falta de estímulo precisamente en el lugar donde se pasa la mayor parte del tiempo libre disponible (Rubinstein, 1989). De hecho, muchos autores y expertos en el tema de la ancianidad han señalado que los ambientes en los que se desenvuelven los mayores se empobrecen, en relación con épocas pasadas y afectan por su escasez de recursos para la actividad, al funcionamiento afectivo e intelectual de estas personas.

También, el hecho de que en el grupo de personas de edad avanzada predominen las mujeres, las cuales además generalmente viven solas y se encuentran en una situación de salud deficiente -y en ocasiones con rémo-

ras de tipo educativo y cultural en relación con el propio papel de la mujer en la sociedad-, conduce a problemas específicos en este colectivo como aislamiento, resignación a una vida poco activa o la renuncia a muchas gratificaciones inmediatas que serían mal vistas por la comunidad. Aquí, en el caso de las mujeres mayores, a los prejuicios sobre la vejez se agrégan los referidos a la condición femenina. También en esto, como es fácil adivinar, existen importantes diferencias entre culturas y entre generaciones, sin duda, por causas de tipo educativo (Fernández Lópiz, 1995).

La vida en soledad y un bajo nivel de formación, son igualmente impedimentos frecuentes a la hora de eliminar barreras para llevar una vida de desocupación adecuada. Los psicólogos, trabajadores sociales y educadores tenemos mucho que decir en este terreno, a fin de proveer a nuestros mayores de los recursos y de la ayuda suficiente para que puedan desenvolverse en un mundo cada vez más complejo y diferente, para el que hacen falta preparación y habilidades específicas. Hoy día, tareas tan sencillas como telefonar o salir de un estacionamiento subterráneo pueden requerir comportamientos complejos y convertirse en tareas difíciles que exigen el manejo de máquinas (cajeros para pagar, barreras automáticas accionadas a distancia, señales diversas) y la familiaridad, en suma, de una mecánica que hasta a los un poco más jóvenes nos resulta difícil.

A fin de matizar mejor, si lo que deseamos es entablar una reflexión y un debate sobre los resultados obtenidos por la investigación gerontológica, hay que tener en cuenta que aunque nos estemos refiriendo al grupo de personas mayores de 60 años, dentro de éste existen subgrupos bien diferenciados con base en factores económicos, culturales, de salud, de status, etcétera. Los casos en que existen un estado de salud relativamente satisfactorio, hubo una escolarización mínima y las condiciones económicas posibilitan una vida holgada, no se observa -o al menos se encuentra en un grado muy restringido- la reducción en el terreno de la actividad arriba mencionado. Por ello, es imprescindible analizar de forma diferente a los distintos grupos de jubilados, a partir de su disparidad social, cultural, económica o de competencias en general. Incluso podríamos ir más allá e indicar que, por las mencionadas razones (sobre todo las económicas), no es lo mismo la ocupación del ocio entre distintas cohortes o poblaciones. Así, jubilados alemanes, portugueses o marroquíes y, dentro de cada uno de estos estamentos socioculturales, los de una u otra generación. Sería muy interesante que pudiéramos investigar estos asuntos entre todos. Porque está claro que la ocupación del ocio es una cuestión social, cultural y generacional. Si una generación, en un determinado momento histórico, no sabe realizar su ocio, es sin duda un efecto derivado de aquellos tiempos en los que no se podía parar de trabajar; ahora que la productividad, la eficacia y el rendimiento son mucho mayores, es posible dedicar más tiempo para el ocio productivo. Pero como ya hemos señalado, a ello no se llega de

repente. Por consiguiente, una de las tareas de la educación permanente y de la intervención psicogerontológica es ofrecer una mejor formación personal para el ocio, al igual que aprendizajes de habilidades concretas para un retiro productivo, sano y dinámico. La importancia de ésto es aun mayor por cuanto los avances de la medicina preventiva están produciendo, no sólo un aumento en la esperanza de vida, sino también mayores posibilidades de vivir mejor y en mejores condiciones. Médicos, educadores, psicólogos y otros profesionales debemos esforzarnos en una tarea educativa común, en hacer bueno el conocido dicho de no sólo añadir "años a la vida", sino también "más vida a los años".

El deporte en la vejez

El deporte constituye un campo de interés especial dentro de la ocupación del ocio de las personas mayores. A pesar de ser una medida beneficiosa para el cuidado de la salud en general, pocas personas mayores participan en las diversas ofertas que existen al respecto: sólo de un 2 por ciento a un 5 por ciento (en líneas generales), ejercita este tipo de actividad. Sin embargo, hoy sabemos que los programas de educación física para mayores son una garantía saludable para estabilizar la tensión arterial, prevenir problemas cardiovasculares o mejorar el estado de ánimo. Se trata, como cabe suponer, de ejercicios acomodados a la edad, donde se prescinde de los excesos y de las brusquedades de los programas para gente más joven. El yoga, por poner un ejemplo, se ha revelado una modalidad de ejercicio muy recomendable para la población mayor. También otros programas de ejercicios psicomotrices (Fernández López y Liébana, 1994).

Lugares de ocio

El papel principal que juega la vivienda como lugar de ocio se puede explicar indirectamente en función de lo expuesto anteriormente: leer, escuchar la radio y ver la televisión se realiza fundamentalmente en casa; los trabajos de jardinería se desarrollan en la mayoría de los casos en el terreno colindante a la casa y no en parcelas alejadas de ella. De hecho, el área dedicada a jardines y zonas cultivables adyacentes a la vivienda es una actividad que aumenta con la edad, entre otras cosas, porque sirve de enlace entre el sujeto mayor y el mundo exterior, ofreciendo un sentido de participación constante con ese mundo exterior y con los sucesos que en él acontecen (Rowles, 1981). De otro lado, los paseos, actividad igualmente destacada entre los mayores, se suelen efectuar en la propia barriada, en los espacios en los que se ha vivido a lo largo de la vida y con los que se mantiene una relación contextual, biográfica. Tanto la teoría como la investigación aplicada evidencian la estrecha relación existente entre los as-

pectos vivenciales y experienciales de los sujetos de edad y sus contextos de vecindario, y, más concretamente, con la representación mental que sobre ellos tienen. Los resultados apuntan la relación existente entre la valoración que el mayor hace de su barrio y aspectos tales como la frecuencia de los desplazamientos realizados por él, la utilización de los transportes públicos y otros servicios comunitarios, la percepción de zonas de riesgo (de criminalidad), la disminución del espacio vital y otras variables sociales y ambientales, como las características del tráfico callejero, el itinerario de los autobuses, la composición étnica, la densidad de población, etcétera (Regnier, 1981). Asimismo, las visitas, la costura, el *bricolage* y otras actividades similares están vinculadas mayoritariamente al propio hogar o a la vivienda de las personas amigas a las que se visita. Es decir: la mayoría de las actividades que realizan las personas mayores en su tiempo libre se realizan en la casa o cerca de ella. Consecuentemente, es de gran importancia, sobre todo para los ancianos, que las viviendas estén concebidas, construidas y proyectadas en función de estas actividades de ocio.

A pesar de esta notable supremacía que ejerce la vivienda como ese lugar de ocio, no podemos infravalorar la importancia que adoptan otros lugares en los que la persona de edad pasa parte del tiempo libre: los clubes o las asociaciones, por ejemplo.

Contactos sociales en el tiempo libre

La mayoría de las actividades de ocio están vinculadas a contactos sociales o constituyen directamente el centro de dichos acercamientos. Lo que sí se observa es una mayor inclinación hacia las relaciones dentro del encuadre familiar, lo cual no se debe solamente al transcurrir de los años, sino que, más bien, es la consecuencia del cambio de posicionamiento social y contextual: algunas amistades mueren y/o la actividad profesional ya no constituye una fuente de contactos. Así, con el paso del tiempo se produce, no como sostienen algunos autores una disminución en cantidad de las actividades sociales, sino una reestructuración cualitativa de ellas. Desde este punto de vista, lo adecuado sería hablar de un proceso de “desvinculación-vinculación selectiva”, según el cual la reducción de la actividad social en determinados sectores, como el profesional, se compensa con un aumento de la actividad en otros sectores como el familiar (Havighurst, Neugarten y Tobin, 1964). Los estudios realizados en nuestro mundo occidental apuntan una frecuencia de contactos entre las personas mayores y sus hijos relativamente alta (Harris y cols., 1975) y, si bien la frecuencia de dichos contactos podría arrojar una luz, al menos estadística, sobre la satisfacción que ellos pueden acarrear para los mayores, es igualmente importante la calidad de esas interacciones. Y éste es un asunto más delicado y difícil de investigar; de hecho, numerosos estudios han demostrado que ni la fre-

cuencia de contactos con un hijo particular, ni la cantidad de contactos con el total de hijos tiene un impacto significativo sobre el ánimo del anciano, un dato realmente llamativo.

Posibilidades y ofertas de ocio

Describir las posibilidades de ocio de los ancianos supone en principio informar sobre todas las posibilidades de ocio existentes en un lugar determinado, ya que existe en la actualidad una gran variedad a la hora de poder elegir; hay un gran número de ofertas dirigidas exclusivamente a personas mayores. Esta amplitud de la oferta, esta diferenciación conduce ya a problemas. Por otra parte, muchos mayores y jóvenes realizan conjuntamente sus actividades de ocio en el marco de las relaciones familiares. También es infrecuente que éstas se desarrollen de forma separada, lo que normalmente es bien aceptado y deseado por ambas partes.

Las ofertas dirigidas a las personas mayores persiguen diversos fines:

1. información, orientación, asesoramiento.
2. facilitación, garantía y ampliación de la participación en la vida cultural.
3. posibilidades de ocupación/trabajo.
4. prevención sanitaria y ayuda a la salud, incluidas ofertas de ejercicios de movilidad, gimnasia y deporte.

Además, se puede diferenciar la siguiente categorización de ofertas (Schmitz-Scherzer, 1974):

1. para fomentar los contactos sociales.
2. específicas de formación, ocio y hobby.
3. talleres de ancianos con ofertas de hobby.
4. recreo, vacaciones y viajes.

Las ofertas para fomentar los contactos sociales son, en sentido estricto y en última instancia, todas las ofertas anteriormente mencionadas, aunque a primera vista no lo parezca. Muchas son fomentadas en clubes u hogares de jubilados, círculos de ancianos, etcétera.

En cuanto a los talleres para personas mayores, éstos no tienen carácter de “empresa” ni de “seriedad”, sino más bien de “ocio”. Tienen la misma importancia que las ofertas de formación, ocio y hobby, aunque en éstas predomina más el factor artesanal, mientras que en las primeras desgraciadamente predomina más a menudo el factor “pasivo”. Suelen estar vinculados con hogares de jubilados.

Hay que tener en cuenta que actualmente estas ofertas sólo llegan a un 6-15 por ciento de las personas mayores y ancianos en Europa (Takarski y Schmitz-Scherzer, 1985). Esta baja cifra se debe seguramente a motivos de organización, pero también a causa de otros factores sociales que relegan al mayor al papel de “conformarse con lo que haya”.

En este sentido no podemos olvidar que muchas personas mayores ocupan su tiempo libre independientemente de las ofertas señaladas. Estas posibilidades amplían el espacio de ocio, pero no deben impedir iniciativas propias o eliminar iniciativas privadas. Se trata más bien de ampliar adecuadamente las posibilidades de ocupación del tiempo libre de los mayores. Los resultados se pueden resumir de la siguiente manera: a pesar de disponer de más tiempo libre durante los días laborables, no existen grandes diferencias entre jóvenes y personas mayores. Tan sólo existe una prácticamente insignificante diferencia, que se refiere al aumento o disminución de la frecuencia e intensidad con la que se ejercen estas actividades.

Funciones del tiempo libre

No obstante lo dicho hasta aquí, el tiempo libre adquiere en la vejez otras funciones. Esto es consecuencia del cese en la actividad profesional y de la reducción de la familia, lo que da lugar a una situación de vida muy diferente. Muchas cosas, que anteriormente eran posibles a través de la profesión o de las obligaciones familiares, se tienen que garantizar ahora mediante la ocupación del tiempo libre. Las personas mayores necesitan saberse necesitadas y pertenecientes a algo, necesitan los contactos sociales más allá de los familiares, así como la posibilidad de experimentar vivencias interesantes. Además, casi todas las personas, también las de edad avanzada, necesitan descanso y recreación, posibilidades de información y orientación, así como posibilidades de compensar esfuerzos. Todo esto se debe garantizar con la ocupación del tiempo libre o con la programación de determinadas actividades rutinarias. Aquí hay que señalar, abundando en lo que ya hemos comentado, que lo tienen bastante más fácil aquellas personas que, aun trabajando o teniendo muchas ocupaciones como amas de casa, también desarrollaron una activa vida de ocio. Por el contrario, a las personas que sólo se dedicaron a trabajar y/o a las obligaciones familiares, les resulta mucho más difícil, sobre todo porque tienen que desarrollar nuevos estilos de comportamiento.

Muchas personas mayores planifican su jornada cotidiana y le proporcionan de este modo cierto ritmo. Esto es muy importante, ya que el ritmo en la jornada diaria implica funciones psicológicas fundamentales: confiere a la jornada forma y aspecto y evita el aburrimiento. Además, contribuye a aceptar ciertos hábitos que ayudan a cada uno a mantener la regularidad que necesita, ya se trate de la ingestión regular de las comidas, del ejercicio físico diario o de otras actividades. Como se suele decir: "el ejercicio es la vida", por lo que buena parte del tiempo libre debe ser aprovechado activamente, sobre todo para garantizar una prevención adecuada contra los problemas físicos y psíquicos. Garantizar las capacidades mentales, cognitivas, sociales y físicas significa ejercitarlas y explotarlas. No sólo las capacida-

des físicas, sino también las mentales deben ser ejercitadas o renovadas continuamente si se quieren conservar. De igual modo, hay que participar en la vida social si uno no quiere "marchitarse". Igualmente es preciso subrayar que no se pueden conservar los intereses si no se fomentan y ejecutan de forma efectiva.

El fenómeno del aburrimiento muestra claramente la importancia de estas afirmaciones: un día no planificado puede llevar a hacer solamente lo estrictamente necesario o, en el caso extremo, a no hacer nada. Si es así, el tiempo se constituye "vacío", no ocurre nada, el día se hace eterno: se produce el aburrimiento. La persona que se aburre se vuelve rápidamente insatisfecha y manifiesta esta insatisfacción cada vez más, de forma progresivamente ascendente. A veces no es sino la manifestación de un componente depresivo. Esto le resta atracción ante sus compañeros, sus contactos se reducen y la persona se aísla y se siente cada vez más sola, lo que la conduce a una mayor insatisfacción y desgano a la hora de hacer y/o participar en alguna actividad. Cuando el aburrimiento y la insatisfacción aumentan, el retraimiento social crece. Se crea un verdadero círculo vicioso, del que tiene que preservarse la persona mayor, precisamente, llevando una vida activa e implementando sus propios intereses y aficiones, evitando, en suma, la desvinculación y la apatía. Hay que decir que esta actividad no debe degenerar en una vida excesivamente agitada (hiperactividad reactiva).

También, en este apartado nos referimos a la actividad interna, aquella que no se manifiesta de forma explícita. Este tipo de actividad es muy importante según lo han confirmado muchas investigaciones. Solamente siendo activa, la persona se percibirá como un ser que ha producido algo, que ha movido algo y que sigue creando y activando cosas. La mayoría de las personas necesitan experimentar este sentimiento de utilidad y participación para mantener cierta sensación de pertenencia a algo, la sensación de poseer una vida emocional y sentimental realmente vivida desde y para la comunidad y de ser necesitadas, algo que sólo se consigue a través del rendimiento y la diligencia, o, si prefiere, como señalan importantes psicólogos como Piaget y Freud, la vida psíquica, su equilibrio y funcionamiento, no se mantiene sino a través de la "actividad". Las personas mayores, lejos de ser meros peones, mantienen, y es bueno que lo hagan, una conducta activa, dinámica y de formación personal y a ello, a la consolidación de mayores ofertas y recursos de participación, de formación, recreativas y educativas en general, deben ir dirigidos los esfuerzos y los afanes de las instituciones, privadas y públicas.

Sin embargo, hay muchas personas que a pesar de estar capacitadas para ello, no desarrollan actividades de ocio. Normalmente se trata de una autoimagen negativa, lo que limita considerablemente a estos individuos. Si se les pregunta sobre las razones de este comportamiento, podremos oír una respuesta común: "a mi edad no se pueden hacer ciertas cosas" o "eso

no está bien visto” o “los viejos tenemos que mantenernos al margen”. Igualmente podemos ver que estas personas no son capaces de justificar sólidamente sus declaraciones y que muy pocas pueden corroborarlas con la experiencia. Y lo que ocurre es que se trata de opiniones muy influidas por las normas y reglas de comportamiento culturales que incluyen una imagen negativa de la vejez en nuestra sociedad. Es también una labor nuestra y de las instituciones acabar con esa mala imagen y procurar que los ancianos vivan su vida de forma tan plena, satisfecha y participativa como los jóvenes. Hay que evitar eso que Green ha llamado “narcisismo negativo”, la “anorexia de vivir”. Cuando la persona mayor se torna inactiva, la vida apenas es atractiva y el “sí mismo”, el individuo, se siente carente de valor. Todo ello hace muy importante que, en el balance responsable de la salud desde el punto de vista psicosomático entre **movimientos (impulsos) de vida y movimientos de muerte**, se tienda hacia las desorganizaciones progresivas y se favorezca la eclosión y evolución grave de enfermedades que constituyen, desde el punto de vista existencial, lo que podríamos considerar como un “plan de muerte” (Ruiz Ogara, 1992).

O sea, la vejez no tiene que ser vinculada de forma automática a la pérdida de capacidades y destrezas. El envejecimiento no debe ser descripto como el padecimiento de déficit en todo el ser. Esta imagen negativa de la vejez se debe a prejuicios sociales y culturales, que tienen la particularidad de que son rechazados por la investigación gerontológica en todos sus sentidos. La educación y los medios de comunicación deben evitar que estas ideas sigan ejerciendo tanta influencia sobre la vida de las personas mayores y ancianas. La idea que creo acertada pregonar es que el envejecimiento ha de ser considerado un viaje de descubrimiento hacia las propias posibilidades personales. El individuo debe descubrir por sí mismo, conocerse y aprovechar mejor el potencial de sus posibilidades, hacerlo a partir de una valoración real de la edad. Ciertamente, cada uno constatará ciertas pérdidas y reducciones, pero también descubrirá muchas posibilidades y quizá nuevas responsabilidades. ¿Por qué no vincular estas ideas con las del conocido Erik Erikson cuando, hablando de la “integridad” en el anciano, refiere que se trata de la aceptación del ciclo vital y de la gente que ejerce gravitación en él como algo que sucedió, que tuvo que ser y que no admitió sustituciones? La “integridad” indica un sentimiento de aceptación de nuestras propias vidas y de nuestras propias responsabilidades; desde la defensa de la respetabilidad por el propio estilo de vida contra toda amenaza física o de otra índole (Erikson, 1980).

Estas responsabilidades se referirán en primer lugar a la propia persona, a uno mismo. Hoy en día todavía destaca el ínfimo número de actividades de carácter preventivo o, en el caso de haber padecido una enfermedad, de rehabilitación, que existen en el marco de las descripciones sobre la ocupación del ocio. Dicho de otro modo: entre las actividades de ocio menciona-

das no se encuentra prácticamente ninguna relacionada con la prevención y el cuidado de la salud. Asimismo, también es extraño que las personas mayores aprovechen el tiempo libre disponible para seguir evolucionando.

Por otra parte, muchas personas mayores adoptan responsabilidades con relación con terceras personas: la anciana que cuida a su nieto o el anciano que pone a disposición de clubes o asociaciones sus conocimientos y su tiempo, son sólo dos ejemplos de los posibles. Igualmente, cada vez existe un mayor número de asociaciones y grupos de carácter asesor que brindan su experiencia a los jóvenes. En definitiva, la madurez o la sabiduría del mayor son, al fin y al cabo, el resultado de un trabajo que consiste en la evaluación y el aprovechamiento de las experiencias de quienes más experiencias han tenido: los mayores. Una vejez plena de sentido está puesta al servicio de aquella herencia integrada que proporciona una indispensable perspectiva, preocupación activa por la vida que solemos conocer con el nombre de "sabiduría", con sus múltiples connotaciones, desde una madura agudeza de ingenio, hasta un conocimiento acumulado, un juicio maduro y una amplia capacidad de comprensión y de juicio reflexivo. La sabiduría y la capacidad de juicio son casos prototípicos de la inteligencia del mayor, que deben ser tenidas en cuenta como posibilidad de aportaciones en dos áreas de competencia enriquecedoras para la comunidad: el "saber práctico", de las cosas de la vida cotidiana, y otro tipo de saber que concierne más a cuestiones de enfoque y de reflexión sobre la vida y que se puede llamar "saber filosófico" (Clayton, 1982; Sternberg, 1985).

Reflexión final

Sin duda una conclusión básica y primordial se refiere a la participación de los mayores en la comunidad. El ocio, el tiempo libre y/o la educación son maneras de socialización y de participación que de ningún modo excluyen la aparición de nuevas obligaciones. No sólo las obligaciones de los propios mayores, sino también las obligaciones de la comunidad para con los mayores. En tal sentido, un aspecto fundamental lo constituye la representación y participación política. Es cierto que, a veces, en los partidos políticos se procede al nombramiento de delegados que representan a las personas mayores. Sin embargo, esta labor también la podrían realizar los propios afectados. Un buen ejemplo de ello son los consejos o las comisiones asesoras de ancianos. No se puede concebir que muchos millones de ciudadanos mayores participen de una forma tan exigua en el desarrollo del bien común de las naciones y que no representen ni siquiera sus propios intereses. Afortunadamente, existen indicios sobre la mejora de esta situación en un futuro, de manera que las personas mayores y ancianas puedan aprovechar de una forma más perfilada y directa el derecho de participación que les confieren las distintas constituciones. La jubilación les permi-

te tener tiempo para ello. Nuestra sociedad no debería prescindir de sus experiencias, mientras que los ancianos no deberían renunciar a la posibilidad de aportar estas experiencias en los debates y discusiones sobre el desarrollo de la vida social. Se trata del derecho a la palabra y, más concretamente, a la palabra sabia y reflexiva de los que han tenido la suerte de vivir y experimentar las cosas de la vida en mayor dimensión que los más jóvenes.

BIBLIOGRAFIA

ARAGÓ, J.M. (1986), "Aspectos psicosociales de la senectud", en M. Carretero, J. Palacios y A. Marchesi (Eds.), *Psicología evolutiva: Adolescencia, madurez y senectud*, Tomo III, Madrid, Alianza, pp.304-308.

CLAYTON, V. (1982), "Wisdom and intelligence: the nature and function of knowledge in the later years", *International Journal of Aging and Human Development*, 15, pp.315-321.

ERIKSON, E.H. (1980), *Identidad: juventud y crisis*, Madrid, Taurus (Vers.Orig.1968).

FERNÁNDEZ LÓPIZ, E. (1995), *Psicología de la vejez*, Granada: Adhara.

FERNÁNDEZ LÓPIZ, E. Y LIÉBANA, J.A. (1994), "Programa de intervención con técnicas de psicomotricidad para la población anciana", *Actas del III Congreso Infad*, Universidad de León, pp.138-141.

GORDON, C., GAITZ, C.M. Y SCOTT, J. (1975), "Self-evaluation of competence and worth in adulthood", en S. Arietti (Ed.), *American Handbook of Psychiatry*, Nueva York, Basic Books, p.311.

HARRIS, L. Y COLS. (1975), *The Myth and Reality of Aging in America*, National Council on the Aging, Washington D.C.

HAVIGHURST, R.J., NEUGARTEN, B. Y TOBIN, S.H. (1964), "Disengagement and patterns of aging", *Gerontologist*, 4, pp.24-31.

REGNIER, V. (1981), *The neighborhood environment and its impact on the older persons. Adaptability and aging* (Vol.2), París, International Center for Social Gerontology.

ROWLES, G.D. (1981), "The surveillance zone as meaningful space for the aged", *The Gerontologist*, 21, pp.304-311.

RUBINSTEIN, R.L. (1989), "The home environments of older people: A description of the psychosocial process linking person to place", *Journal of Gerontology*, Vol.44, Nº2, pp.245-253.

RUIZ OGARA, C. (1992), "Psicopatología de la vejez", en R. Rubio y E. Fernández Lópiz (Dir.), (1992), *Lecturas de Gerontología Social*, Granada, I.C.E. de la Universidad de Granada, p.17.

SCHMITZ-SCHERZER, R. (1974), *Sozialpsychologie der Freizeit*, Stuttgart, Kohlhammer.

SCHOOLER, K.K. (1982), "Response of the elderly to environment: A stress-theoretical perspective", en M.P. Lawton, P.G. Windley y T.O. Byerts (Eds.), *Aging and the Environment: Theoretical Approaches*, Nueva York, Springer Publishing Co., pp.80-96.

STERNBERG, R. (1985), "Cognitive approaches to intelligence", en B.B. Wolman (Ed.), *Handbook of human intelligence: Theories, measurements and applications*, Nueva York, Wiley Interscience, pp.59-118.

TAKARSKI, W. Y SCHMITZ-SCHERZER, R. (1985), *Freizeit, Teubner, Studienkripten zur Soziologie 125*, Stuttgart, Teubner.