

CAPÍTULO II

LOS ADULTOS MAYORES: LA FECUNDIDAD DE UNA VIDA Y LA BÚSQUEDA DE NUEVOS HORIZONTES

Prof. Lic. Ana María Ghirardelli.

¡A mis padres e hijos... con infinito AMOR!

*“SER UNO MISMO y permitirle a los demás
SER LO QUE SON Y DESEAN SER”.*
Ana María Ghirardelli

I. La Identidad: Una construcción permanente

1. Sus vicisitudes en el completamiento del ciclo vital

El ciclo vital humano se divide en distintas edades, y es la Adulthood Mayor, el corolario de un largo proceso integrativo bio-psico-social-valorativo. A partir de ello, y dada la significación de esta edad, haré un recorrido que permita comprender la historia de vida de los Adultos Mayores.

La Identidad es una estructura intrapsíquica que consiste en la internalización de diversos factores, entre los que se destacan, las actitudes desarrolladas por el individuo a partir de lo congénito, las vicisitudes de la libido, las identificaciones que se producen durante el curso de los diferentes momentos de la vida y las oportunidades que le va ofreciendo y poniendo a su disposición, el medio social en el que se encuentra el individuo. Es entonces, la Identidad, una construcción permanente que se verifica a lo largo de toda la vida.

Se define Identidad como un proceso evolutivo, dinámico y heterogéneo, que genera transformaciones como producto de los acontecimientos que suceden en la vida de todo ser humano. Además, modifica también el psiquismo, hasta alcanzar la Integración del Yo como resultado de todas las etapas anteriores vividas. De ese interjuego, emerge el sentimiento de mismidad y continuidad, por el cuál experimentamos que seguimos siendo los mismos, más allá de las vicisitudes que nos atraviesan en el curso de la vida.

Tiene una dimensión consciente, asociada al concepto que tenemos de nosotros y que se manifiesta cuando nos pensamos acerca de quiénes somos, cómo somos, qué hacemos, qué sentimos. Pero la Identidad es mucho más que eso, ya que tiene una dimensión inconsciente, no conocida por nosotros y vinculada al deseo. Ese deseo, en los primeros tiempos de vida, está ligado al deseo de los padres, es decir, depende del deseo consciente e inconsciente de los progenitores o sustitutos que cumplen tal función, dada la vulnerabilidad y fragilidad del niño al nacer. Pero a medida que se desarrolla y atraviesa conflictos que estructuran el psiquismo y requieren de su elaboración, sumado a las correspondientes identificaciones, ese niño podrá construir su propio deseo y conectarse con las ganas de ser y hacer aquello que le permita diferenciarse, discriminarse del deseo de los otros: deseo que puede ser pensado como expresión de vida.

Podemos destacar el valor y alcance de la Identidad en relación con las diferentes culturas, sociedades, grupos de edad, grupos de pertenencia o de referencia, pero fundamentalmente con relación a cada individuo singular; pues la singularidad y unicidad es lo más íntimo y propio de cada sujeto y establece la diferencia con respecto a cada uno de los Otros. La singularidad es el resultado de un proceso vinculado al narcisismo y a las identificaciones con los padres; pero, a su vez, este proceso evolutivo, lleva al sujeto a diferenciarse, a ser distinto, pero, al mismo tiempo, conservar algo en común. Por tal motivo, es importante tener en cuenta que la Identidad individual señala los límites entre el Yo y los Otros, pues está basada en semejanzas y diferencias que se van marcando a

medida que la persona crece, se desarrolla y puede afirmar: “*yo soy yo; semejante al otro, pero también diferente*”. La Identidad individual implica la confianza, seguridad en sí mismo y autoestima personal que garantizan la integridad yoica frente a la descalificación del Otro por ser desigual a él.

Este es un tema que se visibiliza en muchos ámbitos de la sociedad, y especialmente en relación con los Adultos Mayores, edad negada y temida por muchos, por quedar sumidos en las sombras y la marginación, en un momento de la vida en que deberían ocupar un lugar de privilegio, de jerarquía distinta, ya que lo jerárquico es la *Vejez*, término utilizado aquí, amorosamente. Esta época de la vida está dotada de sabiduría, mayor entendimiento y profundidad en el conocimiento, y supone haber atravesado y superado con éxito o con alguna mínima dificultad, todas las etapas anteriores del ciclo vital. Esta edad recoge la historia de la evolución y es el resultado de ese desarrollo; la persona conserva todo ello en su mundo interno y en la hondura de su estructura psíquica, y le permite a su vez, ir edificando su realidad interna dentro de la realidad externa que los aloja.

La Identidad personal comienza a construirse a partir de Otro. Aquí, la mirada cumple una función de ligadura, no sólo intrapsíquica, sino hacia el Otro y hacia el mundo en todos los períodos del ciclo vital; se instituye en la vía regia para ingresar en él; también el abrazo y el contacto físico contribuyen en la construcción de la subjetividad. Dicha Identidad remite entonces, a la historia individual, a las identificaciones e interacciones durante los primeros años de la vida. Esta continúa su formación y desarrollo, en virtud de las sucesivas identificaciones y constantes intercambios, y los lazos libidinales que operan vinculando a los sujetos entre sí, los roles asumidos. Se destaca, además, en este proceso, la importancia de los sellos culturales, los que son apropiados e internalizados por la persona; estos se inscriben en un proceso particular de subjetivación que continúa dando permanencia y mismidad a la Identidad.

Las mutaciones que se producen en virtud de todos los cambios físicos, psíquicos y los diferentes acontecimientos que atraviesan esta edad, así como las transformaciones que ocurren en un mundo globalizado, impactan también en los individuos y originan modificaciones en su modo de sentir, actuar y pensar, según sus expectativas, sentimiento de pertenencia a determinados contextos y según los distintos roles que desempeñan dentro de la sociedad.

Es importante mencionar, que la Identidad está relacionada con el cuerpo y con la imagen corporal, cuyo sostén es el propio cuerpo. Por ello, en este momento de la vida en que se producen importantes modificaciones a nivel de células, tejidos, órganos y sistemas, así como en la fisiología del organismo, las personas pueden revelar un déficit muchas veces marcado, generalizado; pero otras, simplemente un declive normal sin interferir en las diferentes áreas de su vida. El impacto y resonancia que este proceso puede ocasionar en las distintas dimensiones que lo atraviesan, como actividades, relaciones sociales, comportamientos, emociones, dependerá de cómo cada persona lo vivencia y experimenta. Esto acarrea una reestructuración de esa imagen, acompañada por la reestructuración psíquica, con el fin de elaborar el duelo por el cuerpo joven y potente perdido y así lograr la aceptación y adaptación a *“un nuevo estilo de vida”*. Sin embargo, en otros casos, convoca *“el dolor de ya no ser lo que se era”*. Ello implica una lesión narcisista, que desencadena sensaciones de decaimiento, tristeza, aflicción, nostalgia; motivo por el cual, se enfatiza la necesidad e importancia de un abordaje distinto, que implique un reconocimiento y un contacto más amplio con el Adulto Mayor, en el que las caricias, los abrazos, la mirada, las palabras valorizantes y teñidas de afectividad, contribuyan para que pueda emerger del estado en el que se encuentra.

Desde los primeros años de la vida y a lo largo de ella, somos nosotros mismos y nuestro entorno los que van bosquejando nuestra manera de envejecer, a partir de modelos con los que nos hemos identificado en la infancia, así como personas especiales que formaron parte de nuestra historia y fueron dejando hue-

llas imborrables en el psiquismo, pues al internalizarlas, fueron también, delineando el futuro y propio envejecimiento. Cuantas veces el joven se pregunta, cómo será su vejez ante la presencia de los otros que ya la están viviendo; respuesta que sólo hallará cuando sea vivida por él y condicionada por factores subjetivos y objetivos que haya integrado en las diferentes dimensiones de su identidad. Ese sentimiento de continuidad y permanencia de la Identidad permite hacer un relato, una narrativa de la historia del Sujeto, en el que el pasado puede traerse al presente en función de la memoria; pues aquello olvidado, en algún momento puede ser recordado, y llena lagunas que acontecen en la vida de todas las personas. Por ello, cada ser humano lleva consigo la impronta de su vejez, una impronta que ha ido construyendo a través de los años y que rectifica en la constante interacción con los Otros.

Llegar a formar parte de este grupo etario implica la posibilidad de recrear la vida, enriquecerla, dotarla de sentido, valorar las experiencias acumuladas, aceptar la muerte como parte del ciclo vital y así lograr la Integridad del Yo. Aquellos que no han podido construir la intimidad con Otros, desarrollar la capacidad de entrega, de escucha y cuidado por los Otros, y no lograr ser creadores, protectores, proveedores, cuidando sólo de sí mismos, sentirán desesperación ante la conciencia de que ya pasó el momento para realizar y saldar esas cuentas pendientes que dejaron atrás y no pudieron concretar en el pasado. Este sentimiento de impotencia, de imposibilidad o de carencias, puede llevar a la enfermedad o a la muerte. A pesar de ello, hay que destacar algo posible, y es que en la vida siempre hay una razón, un motivo para existir, *“siempre hay un tiempo para nuevos proyectos y realizaciones”* si la persona se lo propone y encuentra placer y satisfacción en su consecución. El desarrollo humano es un proceso continuo y permanente que abarca no sólo lo biológico, sino lo psicológico y lo relacional.

La época actual nos plantea una permanente lucha, construir una sociedad y un mundo más igualitario, con mayores posibilidades que incluyan la promoción y enriquecimiento de la vida del hombre, con Armonía, Ética y Dignidad Humana, especialmente

en relación con los Adultos Mayores; pues esta etapa no es sólo una construcción individual, sino también es una construcción social, histórica y cultural. En consecuencia, la mayor extensión y duración de la vida de las personas es uno de los aspectos relevantes para tener en cuenta hoy, tomar conciencia de ello y contribuir con compromiso ético y responsabilidad, para cumplir con el objetivo de brindarles una mejor calidad de vida a estos.

II. Deconstruyendo mitos y construyendo un nuevo significado

1. Imaginario social, estereotipos y prejuicios: rebelión o sometimiento

El poder transformar la sociedad o el mundo, es un gran desafío que tenemos los seres humanos, pues el imaginario social, sus mitos y cristalización de sentidos, se encuentran muy arraigados en la sociedad y requieren de un poder crear colectivamente. Estas construcciones influyen y producen efectos sobre los miembros que la forman, a partir de discursos, valores, costumbres, tradiciones y normas que son necesarias para la regulación de la sociedad y así mantener el orden en las instituciones. Las mismas contribuyen también, a la construcción de subjetividades, las que luego reproducen dicha sociedad. No obstante, aquello que se halla cristalizado, es susceptible de ser cuestionado y transformado por nuevas significaciones que forman parte de la dimensión instituyente, y muchas veces genera conflictos o luchas simbólicas entre ambas dimensiones, hasta lograr la meta propuesta, es decir, la transformación de un aspecto determinado de la sociedad; o de lo contrario, a partir de las resistencias de lo instituido, se conserva lo consagrado, lo establecido en dicha sociedad. Por todo ello, es necesario trabajar intensamente con el fin de buscar nuevas formas de humanidad, en las que la solidaridad, la empatía y la comprensión del Otro y del mundo que habitamos, se constituyan

en un cometido primordial por parte de la sociedad toda, para recuperar o conquistar un nuevo orden social, y dentro de ese orden social, se vea consolidado el valor y afianzamiento de los Adultos Mayores, para devolverles su honra y dignidad.

En consonancia con lo señalado, la imagen que existe con relación a las personas que integran este grupo de edad, se basa en los estereotipos que circulan en la sociedad, que simplifican y recortan lo real, y les atribuyen, en la mayoría de los casos, características, conductas o connotaciones negativas. Estas creencias preestablecidas, son generalizaciones que dan una visión distorsionada o exagerada respecto de los Adultos Mayores, y determinan la manera de pensar, sentir y actuar, no sólo en dichas personas sino en los todos los grupos etarios; generan prejuicios que lesionan la Identidad de estos y su estima personal, y dan lugar a la discriminación y a la exclusión. A raíz de todo ello, y frente a la realidad actual, nos convoca una labor de gran complejidad, ya que los estereotipos son muy resistentes al cambio y están amarrados, naturalizados en la sociedad. Esto requiere de un trabajo conjunto con el fin de promover una nueva visión de la realidad, y así, contribuir para producir modificaciones que ayuden a reflexionar y a construir nuevos discursos en torno a ellos, para propiciar un abordaje distinto con relación a este tema, y con ello, a la relación con los Otros. Por lo tanto, si bien es una ardua tarea, no es inviable, y es una cuenta suspendida en el tiempo, cuyo objetivo es transmutar, reformar la imagen de los Adultos Mayores que está impregnada en la mayor parte de la sociedad.

A lo largo de sus vidas han formado parte activa de la comunidad, y por lo tanto de sus instituciones, pero llegando a esta edad, estas no le devuelven la valía y gratitud por todo lo hecho en beneficio de ellas. Al contrario, predomina la segregación y marginación; se habla de población vulnerable, discapacidades funcionales, clase pasiva, y, por lo tanto, excluida del mercado laboral y de la sociedad de consumo. Los Adultos Mayores representan un importante porcentaje de la población mundial, y, según estudios realizados, las sociedades van envejeciendo cada vez

más. Diferentes organizaciones en el mundo vienen ocupándose de este tema, con el fin de dar visibilidad a la urgente necesidad de producir vastas modificaciones en este campo.

Hacer visible lo que está invisibilizado, implica no sólo informar, sino trabajar con compromiso y responsabilidad en los diferentes sectores sociales. Esto debe constituirse en un objetivo colectivo que promueva acciones concretas para lograr la inclusión y valoración de tantas subjetividades olvidadas y desconsideradas. La globalización, los avances científicos y tecnológicos han conducido a transformaciones significativas en la forma y estilo de vida, así como en la extensión del ciclo vital, motivo por el cual, hoy los Adultos Mayores buscan nuevas alternativas para poder seguir haciendo y construyendo, con el fin de permanecer activos, ser productivos y gozar de una vida más saludable, tanto física como psíquica. A tal efecto, algunos sectores y organizaciones vienen trabajando en beneficio de los Mayores, creando diferentes espacios donde se llevan a cabo diversas actividades, como talleres de pintura, gimnasia, yoga y muchas otras más. A pesar de ello, estas alternativas, si bien son muy fecundas, son insuficientes para que puedan seguir desarrollándose e interactuando con Otros, porque no sólo necesitan esos espacios físicos y actividades, sino que necesitan sentirse valorados, no marginados, humanizados por los Otros, porque siguen siendo seres humanos que “viven”, y muchos, con autonomía y salud psicofísica que favorecen su inserción en todas las áreas de la sociedad, que son autores y creadores de su historia, y al mismo tiempo actores sociales, por lo tanto, autores de numerosos procesos sociales. Como resultado de ello y del aprendizaje adquirido a partir de su experiencia, pueden seguir produciendo y reproduciendo sentidos y significados que contribuyan a su formación y desarrollo personal y social, ya que esta edad, como todas las edades de la vida, es una construcción social y cultural; por lo tanto, el significado que la sociedad le otorga incide en el comportamiento y el modo de vida de las personas. Por supuesto, sin dejar de mencionar lo trascendental que representa en cada una de ellas, el sello que deja su historia individual.

A pesar de las dificultades y la complejidad de los tiempos presentes, debemos continuar trabajando de manera multidisciplinaria e interdisciplinaria, con el fin de conquistar un lugar de preeminencia, de privilegio para las personas mayores. No obstante, sabemos que aún queda un largo camino por recorrer para cumplir con eficacia y eficiencia tales propósitos. La realidad es una construcción en la que intervenimos todos. En la medida en que modifiquemos nuestras actitudes y pensamientos, podremos colaborar para producir transformaciones, no sólo en nuestra realidad interna, sino también en la realidad externa, donde se acepten y respeten las diferencias; porque a partir de las diferencias nos enriquecemos, y al mismo tiempo contribuimos para construir un mundo mejor. Por ello, es imprescindible valorar el acopio de saberes y experiencias que los Adultos Mayores han acumulado durante sus vidas, ya que son los que han escrito y pueden seguir escribiendo la historia, no sólo personal sino de la sociedad toda.

III. Lo disruptivo y su impacto en el psiquismo

1. Crisis y sus derivaciones en los Adultos Mayores

A esa edad, ocurren acontecimientos importantes y significativos que provocan una crisis global. ¿Cómo afecta esta crisis a los Adultos Mayores? ¿Sufren física y psicológicamente?

La irrupción de hechos que provocan sufrimiento altera la estabilidad emocional; muchas veces desencadena una crisis que activa vivencias en el interior de la persona, es decir, vivencias que remiten al mundo subjetivo individual. Por lo tanto, no todos sufren y atraviesan las crisis de la misma manera y con la misma intensidad. Esto depende de la capacidad y predisposición que tiene cada individuo para afrontar acontecimientos o situaciones que desestabilizan. Como consecuencia de ello, nos encontramos con diversos modos de tramitar las crisis; y, a su vez, con diversas formas de envejecer. Es necesario considerar la singularidad del

Sujeto que vive el evento o hecho particular, y que está ligado a la especificidad de este.

Lo disruptivo corresponde a un acontecimiento doloroso que afecta a la persona, y que, por su gran potencial, produce impacto en el psiquismo alterando el equilibrio y generando reacciones diversas en el Sujeto que lo padece. Estas reacciones dependerán del modo que se procese en el interior del Sujeto y de los recursos que él mismo posee para tal fin.

Existe una pluralidad de hechos que actúan como disparadores de situaciones de emergencia y pueden desencadenar en un fenómeno de irrupción pulsional, y más específicamente, de la pulsión de muerte, por la que el sujeto deja de reconocerse en las cosas que se reconocía. Ante la pérdida de puntos de referencia, surge el dolor psíquico y el sufrimiento, pues el aparato psíquico no puede metabolizar tanta excitación y no encuentra vías de descarga adecuadas, vías de derivación significantes a las que puedan ligarse. Ocurre, entonces, una descarga compulsiva por medio del acting o pasaje al acto, que pone en riesgo a la persona.

En algunos casos, los sujetos enfrentan estos sucesos con actitud positiva, en virtud de la solidez, energías y capacidad de resiliencia que poseen para sobreponerse ante la adversidad; en otros, en cambio, presentan grandes dificultades para desafiar a los mismos, y se sumergen en un estado de angustia, tristeza, desolación, viéndose limitados para crear un nuevo horizonte al experimentar situaciones que generan mucho estrés. Por lo tanto, encontramos grandes diferencias en la forma de enfrentar y confrontar los diferentes acontecimientos que suceden en este momento. Ello depende de la fortaleza Yoica, los recursos psíquicos, la salud física y el entorno del Sujeto.

El término *Crisis* no sólo hace referencia a malestar, sufrimiento, dificultad, sino que toda crisis también implica "*Cambio, Oportunidad*". Oportunidad para generar y acceder a algo nuevo, distinto; renunciar a aquello que provoca daño; dar espacio a nuevas producciones, a nuevos deseos; y, como consecuencia de

ello, desarrollarse. Pero esto requiere poder despojarse de lo viejo, que implica transitar y elaborar el duelo por lo perdido.

A lo largo de la vida, se atraviesan diferentes crisis. Algunas son consideradas de carácter global, y generan gran conmoción, como situaciones de desastres o catástrofes, que por su intensidad pueden tener alto impacto en el psiquismo. Un ejemplo de ellas es la pandemia, producto del COVID-19, que ha provocado y sigue provocando múltiples efectos nocivos; no sólo en la salud física sino en la salud mental. Hacemos referencia a la situación particular de la pandemia, pues agudizó el concepto peyorativo de los integrantes de este colectivo, invistiéndolos nuevamente, con el fantasma de su vulnerabilidad. A su vez, el aislamiento, como medida de prevención, si bien ha sido y es necesario para aminorar el contagio del virus, lamentablemente se ha tornado perjudicial para la salud mental. La soledad, la falta de contacto con el Otro, la carencia de abrazos sostenedores que impide reforzar los vínculos o crear nuevos, desencadenan o agravan síntomas preexistentes; y, como consecuencia, surge la angustia, la ansiedad, el miedo, trastornos del sueño y otras alteraciones que se evidencian y agudizan con el transcurrir del tiempo, enfatizando nuevamente la marginación y exclusión.

Es importante señalar, que estas conductas y otras manifestaciones negativas, obstaculizan el alcance de los objetivos trazados- lograr la preeminencia y privilegio de los Adultos Mayores-, pues conmueven y golpean la vida anímica, social y relacional. Por lo contrario, las relaciones interpersonales, el apoyo social, una vida activa y placentera promueven la ausencia de enfermedad o alivian cuando esta se hace presente. El contacto y proximidad con el Otro da apoyo, confianza, seguridad; nutre la vida de los seres humanos. Por lo tanto, sostener la esperanza de que en un tiempo no lejano el Sujeto se volverá a recuperar, es el fin más estimado al que se debe aspirar. Una de las salidas, frente a este fenómeno incierto, es el enorme valor que tiene la palabra: poder expresar, hablar, comunicar, decir todo lo que se siente; si es necesario llorar. También incide cuidar el sueño y el descanso. Pero, lo esencial

es no perder la calma y la confianza en sí mismo y en los Otros; aprender de lo vivido y saber esperar.

En este tramo de la vida, ocurren otros acontecimientos sobresalientes que están íntimamente ligados a pérdidas importantes. Se debe tener en cuenta que, toda pérdida conlleva un proceso de duelo que la persona deberá atravesar y elaborar, para lograr restablecer un nuevo equilibrio emocional. Si los duelos no son tramitados adecuadamente, se transforman en duelos patológicos que conducen a la enfermedad y pueden manifestarse a través de trastornos físicos o psíquicos. Éstos son procesos inconscientes difíciles de manejar por la persona que los atraviesa, y, por lo tanto, en algunos casos requiere de atención profesional. El Adulto Mayor sano, en cambio, es capaz de resolver estos eventos, ya que en el psiquismo se producen transformaciones sustanciales y eficaces que reestructuran su funcionamiento y logran restaurar el equilibrio de este y la homeostasis con el ambiente. Para este fin, se produce un cambio en el funcionamiento de las instancias psíquicas, es decir, en la dinámica, generando dicha reestructuración y permitiendo atenuar el efecto disruptivo que podrían ocasionar tales sucesos.

En el Ello, los impulsos y conflictos reprimidos permanecen en estado inalterable e intemporal. El Ello tiene menos inhibiciones en cuanto a su expresión; de tal manera, las emociones y los impulsos se manifiestan más abiertamente. Por lo tanto, en los Adultos Mayores, existe la posibilidad que haya una defusión progresiva de la libido y la agresión. Esto llevaría a una exteriorización más directa de las emociones y son diversos los caminos por los cuales el impulso llega a descargarse. El Yo es el que ejercerá el control de lo que llegue a él. Este control es inconsciente, por lo tanto, su función es regular los impulsos del Ello y encontrar vías o modos aceptables para su expresión, teniendo en cuenta las exigencias del medio, dando satisfacción al Superyó y así poder adaptarse. Para cumplir con esta misión, el Yo cuenta con mecanismos de defensa inconscientes que le facilitan llevar adelante dicho trabajo intrapsíquico.

El aislamiento, no físico sino a nivel psíquico, es uno de ellos. Consiste en retirar las cargas afectivas de una idea o representación, para tolerar, sin tanto dolor, las pérdidas que acontecieran y que, de otro modo, el Sujeto no podría sobrellevar. Puede referirse a temas de enfermedad o a la muerte, sin que ello provoque excesivo sufrimiento o desestabilización.

Otro mecanismo es la negación, que es selectiva y ayuda a evitar recuerdos o hechos que pudieran provocar angustia u otro sentimiento perturbador que genere malestar o sufrimiento intrapsíquico, interpersonal o en su relación con el ambiente, es decir, elude un acontecimiento del pasado que pueda constituirse en una amenaza para la integridad Yoica. La negación selectiva actúa vedando o excluyendo de la conciencia ciertos contenidos dolorosos; no obstante, es propio de esta edad que sigan surgiendo otros recuerdos pasados que van llenando vacíos y desalojan los que son perjudiciales. En este punto, podemos mencionar una actitud frecuente por parte de las personas mayores ante ciertas situaciones. Por ejemplo, *escuchar lo que quieren escuchar y ver lo que quieren ver*, cuya finalidad es disminuir los estímulos externos que puedan alterar el equilibrio psíquico, independiente de la posible disminución del funcionamiento o capacidad sensorial.

El encasillamiento, es un mecanismo de defensa tan útil como los anteriores, y se traduce por el orden en las cosas o repetición de recuerdos, para evitar la frustración y el estrés que podría provocar una posible disminución de la memoria. Este mecanismo se observa en la reiteración de relatos sobre acontecimientos del pasado, a modo de cubrir huecos del presente, producto de la disminución de actividades o de intercambios sociales si esto sucediera.

Y finalmente la regresión, que es normativa, y está al servicio del Yo para mantener el equilibrio homeostático que puede verse alterado por los cambios en los impulsos y las exigencias o presiones que surgen en el ambiente. Es decir, este mecanismo facilitaría el equilibrio entre el Ello, el Yo y el Superyó, activando conductas anteriores que fueron eficaces para dar respuesta a situaciones presentes. Cuando el desarrollo libidinal se ha producido libre de

conflictos, dicho mecanismo será más eficiente; por tal motivo, debemos diferenciarla de la regresión patológica. Esto explica que muchos adultos se tornen muy preocupados por la alimentación o el funcionamiento intestinal, y presenten, a veces, trastornos gastrointestinales no relevantes u otros síntomas significativos, producto de una fijación y, por lo tanto, de un conflicto intrapsíquico. Puede suceder también, que, ante la discapacidad y necesidad del Otro, se activen modalidades de relación exentas de conflictos, ya que este mecanismo reactiva formas de adaptación de etapas anteriores, pero que se vuelven funcionales en este momento.

Estos mecanismos son inconscientes, cumplen una función adaptativa por excelencia, y protegen a la persona de emociones, pensamientos o acontecimientos que podrían generar excesiva ansiedad; favorecen la transición ante esas experiencias y vivencias, que podrían desestabilizar al Sujeto y provocar alteraciones de variada magnitud.

El Superyó, por su parte, se construye a partir de las identificaciones con los padres y representa la conciencia moral, pensamientos éticos y morales recibidos en la infancia. En la adultez avanzada, la persona no podría soportar un Superyó estricto como el de los años anteriores, por lo que se aflojan los lazos con éste y se torna más permisivo; pero, a su vez, existe una mayor dependencia con respecto a las consignas dadas por figuras reales e importantes de su entorno, como los hijos, los amigos, médicos u otros, que representarían a las figuras parentales internalizadas.

Estas consideraciones nos permiten afirmar que el proceso de envejecimiento no sólo es físico, sino que implica una tarea intrapsíquica, en la que los duelos y las desinversiones psíquicas van definiendo el proceso, en el cual, las respuestas singulares son múltiples y complejas y destacan la trayectoria vital en función de las diferentes individualidades que nos conducen a hablar de diversidad de los Adultos Mayores. Como consecuencia de ello, y habiendo realizado una pequeña síntesis del funcionamiento psíquico característico de la persona mayor, podemos comprender su relevancia para afrontar todos los cambios que suceden en ella,

y poder así, adaptarse de forma favorable a tales impactos. De la misma manera, estos aspectos señalados, pueden ser de gran utilidad para aquellos individuos que se dedican al cuidado de los Adultos Mayores, así como también para toda persona que esté en contacto con ellos. Estos contribuyen a una mejor comprensión y lectura de sus conductas y actitudes y generan un efecto beneficioso en la salud de estos.

Las pérdidas y desapuntamientos que caracterizan este momento de la vida, remiten al Yo del desamparo y provocan dolor por las faltas, carencias, o deprivación afectiva en muchos casos. Por tanto, considerando que el psiquismo es un sistema abierto, debe entonces estar ligado, vinculado a Otro u Otros, para que la energía psíquica pueda circular e investir nuevos objetos o personas, y así, ser mirados, tocados, hablados, amados. Esto es de gran significación para la salud psíquica y más aún en el ocaso de la vida. Las actitudes que expresan aprobación y aceptación aportan un fuerte caudal de energía para el psiquismo, otorgan enorme valor a su estructuración y determinan la vida anímica de cada individuo.

La pulsión de vida busca un objeto, una persona para ligarse; si esto no sucede se intensifica la pulsión de muerte, la que puede manifestarse hacia el exterior del sujeto o hacia el interior, provocando su autodestrucción. Por lo tanto, el objeto o persona, es necesario para la pulsión, pero también para la reparación y renovación del vínculo que origina o activa el surgimiento del deseo. Tomar en cuenta al Otro, es ampararlo, alojarlo en un lugar, protegerlo del desamparo. Por ello, la necesidad de mirar al Adulto Mayor, que muchas veces siente que ya no es mirado, hablado, abrazado y tanta necesidad tiene de todo esto. La indiferencia provocada por carencia afectiva conduce a la desvalorización, a la angustia y muchas veces a la necesidad imperiosa de ser encontrado por el Otro. Algunos recurren a actitudes o conductas que atraigan su atención; otros expresan exigencias personales enormes para recibir aceptación y consideración; y, por último, se encuentran

los que quedan con el vacío, soledad o la nada, que traban su posibilidad de existir.

Esto implica un trabajo psíquico del Sujeto que abarca el ciclo vital completo, y en el que envejecer no es un proceso solitario. Si bien es un proceso individual, requiere de la intersubjetividad, para que, a partir de ella se despierte el deseo, el cual es expresión de la pulsión de vida y sus manifestaciones actuarían como defensas a la pulsión de muerte. Es primordial resaltar la función que tiene la pulsión de vida en los Adultos Mayores para mitigar todo aquello que pueda ser una amenaza a su integridad.

En relación con lo dicho, es importante mencionar algunos de los eventos que desencadenan procesos de duelo: la pérdida del cuerpo potente, la pérdida del rol de dador, la jubilación, la muerte de un hijo, del cónyuge, familiares o amigos, la vuelta a la dependencia, o pérdida de la independencia por determinadas patologías y, en situaciones especiales, la institucionalización. Cualquiera de estos motivos junto al impacto emocional que provocan son una nueva fuente de conflicto: nuevos enemigos de la salud. Son muchos los factores que pueden afectar a la persona mayor. Los Adultos mayores deben cargar con pesos considerables y relevantes.

Otro factor no menos importante para señalar es la agresión y la violencia institucional y social en todas sus formas. La discriminación que sufren los Adultos Mayores muchas veces es invisible; pues está naturalizado el destrato o maltrato hacia ellos. Se torna indispensable, hacer visibles las zonas oscuras que ocultan tales actitudes en casi todos los ámbitos de la comunidad y que tanto daño provocan.

Un tema relevante para señalar es la jubilación. Hoy “*ser Jubilado no es ser Viejo*”; abre la posibilidad de descubrir nuevos horizontes. No obstante, en algunas ocasiones, la pérdida del trabajo desencadena actitudes o emociones negativas y perjudiciales y, en otros casos, la enfermedad. Por tal motivo, es necesario un tiempo para elaborar el duelo por lo perdido y qué se pierde con lo que se ha perdido, para luego recuperar la estabilidad emocional y así,

a partir de la creatividad, poder llevar adelante otros intereses y proponerse nuevas metas a cumplir. Una parte importante de los Adultos Mayores conservan sus capacidades intelectuales y físicas que les permiten ser autónomos y autosuficientes; por lo tanto, si bien se interrumpe el hábito laboral, pueden aún conservar hábitos sociales y familiares más allá de los cambios producidos.

No caracterizamos aquí el deterioro; sino el declive normal y característico de la edad, ya que aludimos al envejecimiento como proceso. Esto nos lleva a afirmar que todas las personas van envejeciendo, en mayor o menor grado, a lo largo de la vida y en los diferentes momentos del ciclo vital. Implica que el Adulto Mayor puede ser capaz de continuar evolucionando a partir de su inserción en diferentes espacios de la comunidad, que amplíen aún más su sabiduría, bienestar y calidad de vida en general, en la medida que así lo desee y sus condiciones físicas y psíquicas se lo permitan, para promover, de este modo, un vivir saludable y un desarrollo psicosocial fructífero.

2. Resolución de la crisis

A lo largo de la vida, los Adultos Mayores habrán podido construir recursos y herramientas apropiadas para sobrellevar las diferentes crisis que atravesaron, dependiendo de la fortaleza del Yo, los mecanismos de defensa que hemos mencionado, su personalidad, su historia individual y el contexto que los circunda.

Las crisis no son fáciles de transitar; pero si existen, en un ambiente positivo, lo suficientemente bueno que apunte, redes de contención adecuada y la energía para atravesarlas con actitud positiva, los Adultos Mayores podrán lograr con éxito su resolución y acceder a un estado de mayor estabilidad. Así, ese tránsito que pudiera presentarse como demoledor, se traducirá en nuevas expectativas que los reconforten, los fortifiquen y reanimen, no habiendo sido en vano el trabajo realizado. Si bien cada momento de la vida tiene sus avatares y dificultades, también tiene sus placeres, goces y bondades. Este tiempo no escapa a todo ello. Esta

edad permite un estado de contemplación peculiar de la vida y del mundo, de lo vivido y lo experimentado. Otorga, además, una sabiduría especial y única que se transmite a través del relato de las historias y anécdotas.

La pérdida de hábitos que permanecieron en el pasado, no clausuran la posibilidad de crear y formar otros nuevos. Dependen de las condiciones de adaptación y si los Adultos mayores cuentan con una atmósfera amable y favorable que lleve a alimentar el deseo propio de instaurar y producir nuevas alternativas. Al comienzo se encontrarán con dificultades; pero el aliento, la valoración de los Otros y el tiempo invertido en ello, serán incentivos que los impulsen en su obrar, para obtener finalmente, el placer por lo logrado. Se necesita un “tiempo de adaptación”, de luchas consigo mismo; luego de varios intentos, irá despertándose el interés por lo que hace al observar los resultados alcanzados en sus producciones, disfrutar al ver realizados sus deseos, fructífera y amena puesta en marcha de esa nueva actividad. Esto genera también, cambios en actitudes y comportamientos que inciden favorablemente en la estima personal y, desde luego, en el entorno. Otros, tal vez sientan temor de salir del lugar de comodidad y seguridad; desistirán de sus objetivos antes de ver los resultados alcanzados, ligada esta actitud, entre otras cosas, a su trayectoria individual. Para poder seguir adelante con sus proyectos, por más simples que sean, la persona deberá sentir confianza en sí misma y estar convencida de las ventajas y beneficios que persigue con la puesta en marcha de estos, aún antes de verlos plasmados en su propia vida. No hay duda de que el esfuerzo, la constancia, los pequeños avances en los emprendimientos, deben ser valorados y vividos como “*un deseo de superación*”. Salir del lugar en el que la persona estaba, muchas veces sufriente y angustiada, le permite ocupar “*un nuevo lugar*”, producto de su laboriosidad, tenacidad, valentía y creatividad; acrecienta así su autoestima, producto de lo logrado y efecto del reconocimiento y valoración de los que lo rodean. Siempre se requerirá, también, una cuota de rebeldía personal.

No dar por perdida la causa es fundamental, teniendo en cuenta que la realización de tareas compartidas con otros, así como el apoyo social, ánimo ante el desánimo, la comprensión y la paciencia, ayudan a superar dificultades, retos que se presentan en la vida de todo ser humano. El objetivo que persigue la resolución de las crisis es aliviar y disminuir las tensiones que éstas generan y evitar daños emocionales que afecten de manera importante su subjetividad. Vivimos en una sociedad y en un tiempo de riesgos, que día a día aumentan, con situaciones críticas y de gran complejidad que llevan al estrés. Los desafíos para enfrentar hoy son múltiples y variados, especialmente para las personas mayores. Pero, si existe el acompañamiento de la comunidad, no son imposibles de solucionar.

En primer lugar, es necesario tomar conciencia del problema ante los primeros indicios de malestar, y si fuera necesario, ante la imposibilidad de visibilizar una salida, solicitar ayuda profesional, ya que, al detectar tempranamente dicha situación es posible prevenir el agudizamiento de la crisis. Por supuesto, esto requiere, además, de contención por parte del entorno familiar y social, o sea, personas cercanas que puedan brindar sostén emocional. Sin embargo, hay sujetos que frente a situaciones críticas o conflictos importantes son capaces de enfrentarlos con vigor, energía, solidez, y habilidades personales que les permiten ir superando obstáculos y sobreponiéndose ante la adversidad.

Las crisis generan malestar, ansiedad, incertidumbre. Sin embargo, la autoconfianza, el deseo de superación, tener la capacidad para poder regular las emociones, ser optimista, aprender del fracaso, utilizar adecuadamente los recursos psicológicos y sociales al alcance, son requisitos indispensables para atravesar satisfactoriamente tales situaciones, y promover así, el acceso a un estado anímico de mayor estabilidad. Además, lo esencial es no estancarse en los problemas, sino buscar la solución. Ver las dificultades como un reto, no como una amenaza, poniendo en marcha nuevos propósitos para transformar el pasado en un presente activo que pueda llenarse con experiencias agradables

que refuercen la autoconfianza, amplíen su visión de futuro y promuevan el deseo de vivir.

Todas estas conductas cumplen un rol fundamental para afrontar las crisis sin paralizarse, identificando el conflicto, y con una actitud positiva que logre contribuir a la resolución y superación de este. Como consecuencia de ello, luego de haber emergido de ese lugar, se hallará en posición de visibilizar con mayor claridad, objetivos que apunten a mejorar y promover el desarrollo personal. La posibilidad de optimizar otras habilidades y capacidades generan mayor bienestar y satisfacción, los que actúan, a su vez, como promotores de la salud física y psíquica. En este sentido, es relevante destacar el papel que tienen los lazos sociales en momentos de crisis, pues su presencia y empatía mitigan el sufrimiento y colaboran en su recuperación. Toda crisis bien resuelta siempre deja un aprendizaje, que, al ser aprovechado y utilizado adecuadamente, conduce a producir cambios en la subjetividad individual, enriqueciendo a su vez, la vida y la historia de la persona.

Con relación a todo ello, podríamos considerar algunas pautas para aminorar los efectos negativos de la crisis, enfocándonos en la conducta individual de aquel Adulto Mayor agobiado por la misma, que le permitan visualizar nuevos horizontes a transitar. Entre ellas mencionamos:

- Reforzar actitudes y conductas autónomas, con serenidad y evitando los miedos y reproches.
- Recuperar capacidades que han disminuido por la falta de práctica y ejercitación, recurriendo a los espacios correspondientes y supervisados por un coordinador/a, si fuera necesario.
- Superar la crisis y reinventarse para transformar su vida; ser protagonistas de sus propios proyectos y así, descubrir un nuevo sentido a su existencia.
- Desafiar a los medios de comunicación a través de sus producciones, ya que ellos, con el poder que detentan, son también promotores de los estereotipos sociales que circulan en la comunidad.

- Acceder a la formación y capacitación constante y permanente, que incluya el acercamiento y utilización de las nuevas tecnologías, u otras actividades que se desarrollan en diferentes organizaciones e instituciones, como, por ejemplo, la universidad.
- Indagar e integrarse a otros espacios posibles de la comunidad, con el fin de cumplir el rol de ciudadanos activos y productivos.

Todas estas pautas contribuyen al empoderamiento de las personas, favoreciendo el aprendizaje y promoviendo un mayor desarrollo de sus capacidades y habilidades, para colaborar, no sólo con el logro de transformaciones individuales sino también para producir cambios a nivel de la sociedad.

Es fundamental destacar, la importancia de construir Redes de Apoyo Social y relaciones interpersonales que alimenten la vida de las personas mayores, que, con esfuerzo, dolor o esperanza, luchan y viven en el mismo mundo que todos los seres humanos viven. La sociedad es para todas las edades; por eso, es importante también, la relación intergeneracional y la cohesión social, dada a través de lazos sociales y vínculos estrechos, en los que los intercambios entre las diferentes generaciones sea un instrumento que prospere en beneficio de todos.

Todo está contenido en la historia personal, logros, fracasos, tristezas, alegrías, experiencias y vivencias individuales y compartidas, pero lo importante es que la persona pueda decir: *¡estoy viva...estoy vivo...más allá de todo lo vivido y transcurrido!* *¿Qué puedo hacer con esto hoy?* Y es entonces cuando se da lugar al pensamiento, a la reflexión, a valorar la experiencia de estar vivo y vivir, encontrando una salida al futuro para que aflore el deseo y pueda hacer lo que realmente desea hacer. Esto implica vencer obstáculos, poner en marcha los recursos que posee y lleven a la superación y a la adaptación ante los cambios inevitables de esta época de la vida.

Todos los días existe la oportunidad de hacer lo que se quiere y ama, sólo hay que intentarlo para sentirse renovado y fortalecido, encontrando las personas adecuadas, expresando lo que pasa, lo que se sienten, dialogando, escuchando al Otro, desarrollando mayor comprensión y empatía y fundamentalmente, nunca perdiendo la esperanza de llevar adelante lo que se propone. Esto requiere también, alejarse de las personas tóxicas, que están llenas de odio, de reproches, de palabras negativas que descalifican, humillan y provocan daño, pues restan energías y obstaculizan la posibilidad de desplegar el potencial que el ser humano posee. La clave está en aprovechar la oportunidad de vivir sin miedos y en libertad, con actitud positiva, valorando cada día y renovando la vida que es tan valiosa y digna de ser vivida: “*siempre hay tiempo para ello.*”

IV. Envejecimiento activo y saludable: lo vincular

La importancia de lo intra, inter y transubjetivo

Trabajar para promover el Envejecimiento Activo, Saludable y Digno es uno de los grandes retos que muchos profesionales nos hemos propuesto.

Nuestra vida es impensable sin los Otros. La importancia de las relaciones interpersonales y vínculos es esencial para todo ser humano; por ende, vital y saludable para los Adultos Mayores. Es esencial resaltar que “*ser uno mismo es no ser el Otro*”; por lo tanto, el ser diferente es lo que marca la singularidad y unicidad de todo Sujeto.

El intercambio con los otros puede ser exitoso o conflictivo, transitorio o duradero. Esto dependerá de las identificaciones y lazos libidinales que se gesten en esa relación o vínculo. Cabe aclarar que una relación implica mayor fugacidad o liquidez, mientras que un vínculo expresa nudo, atadura, cohesión, y, por lo tanto, mayor duración en el tiempo.

Los logros obtenidos en la vida, el éxito en la realización de proyectos, la puesta en marcha de deseos, la planificación de objetivos y poder concretarlos, no sólo dependen de las capacidades y habilidades personales, del esfuerzo y la perseverancia, sino de la riqueza de los vínculos conquistados. El cuidado y permanencia de esos vínculos, es uno de los proyectos más difíciles, pero más ricos en la vida de todo ser humano y especialmente en los Adultos Mayores, para poder disfrutar con los otros y junto a los otros. Las interacciones, los intercambios y la estimulación, producto de relaciones interpersonales positivas juegan un papel relevante, maximizando el estado de bienestar en las personas.

Para ello, es importante tener como propósito de vida, poder ampliar los vínculos con aquellos que incidan positivamente en el estado anímico a medida que se van recortando otros; evitar aquellos con los que es frecuente el conflicto; no paralizarse, sino seguir andando el camino de la vida que merece ser vivida, no renunciar o desaprovechar las oportunidades que se presentan y *“compartir con otros el placer de estar vivos”*.

Es dable destacar que existen individuos y grupos que transitan esta edad con solvencia y lucidez. Entre ellos, aludimos a científicos, académicos, artistas, políticos y otras personas que desde el anonimato muestran elaboradas producciones. La historia de la humanidad y de la vida cotidiana brindan cabales ejemplos de ello.

La pérdida de relaciones interpersonales y vínculos es un tema crucial y sustancial en los Adultos Mayores, pues estos acontecimientos pueden llevar a diferentes patologías si no se elaboran los duelos correspondientes. En otros casos, cuando la persona fracasa en sus relaciones, cuando se rompen los lazos con los otros, debido a que los pactos y acuerdos conscientes e inconscientes fallan, el Sujeto se repliega, aparece la tristeza, invade la pobreza interior y sólo queda el vacío, la soledad o la nada, que desencadena, muchas veces, trastornos severos que pueden conducir a la muerte. En determinadas personas, la soledad es buscada, consciente o inconscientemente; comportamientos que remiten a la historia individual, a la estructura de personalidad, en la que no existe el

interés por intentar establecer lazos con otros, y se queda atrapado en su propio aislamiento y mismidad. No obstante, momentos de soledad, son también necesarios y saludables para las personas.

Dada la importancia de las relaciones interpersonales en la vida de todo ser humano, es menester señalar la existencia y diferencia de tres dimensiones en la vida psíquica: lo intrasubjetivo, lo intersubjetivo y lo transubjetivo. Dichas dimensiones son relevantes para la construcción de vínculos durante el desarrollo del Sujeto, ya que constituirán en el futuro, los pilares para favorecer un envejecimiento armónico, activo y saludable; o de lo contrario, un envejecimiento disfuncional o patológico. Todo ello dependerá, entre otros factores, de lo internalizado y vivenciado por el Sujeto, a partir de las estructuras vinculares establecidas; pues en toda relación intersubjetiva entre un yo y otro yo, tiene cabida el mundo intrasubjetivo de cada uno.

Cuando mencionamos lo intrasubjetivo, hacemos referencia a la representación mental que el Yo establece con su propio cuerpo, con otros y con el mundo externo. En el Sujeto, existen espacios psíquicos que se encuentran conectados a partir de los diferentes procesos de interacción. Podríamos conceptualizar lo intraterritorial con respecto al aparato psíquico, que alude al mundo interno, y como señalamos precedentemente, contiene representaciones del Yo con relación a sí mismo, la pulsión, fantasías, su cuerpo y los vínculos internalizados desde la cuna que llevan a configurar cada subjetividad.

Al hablar de representaciones inconscientes de los otros en el interior del psiquismo, señalamos que están apoyadas en pactos y acuerdos inconscientes. Nuestro mundo interno, poblado de sentidos y significados, es construido por nosotros y los otros que apuntalaron y contribuyeron en ello desde el comienzo de la existencia misma. Por lo tanto, este espacio intrapsíquico es una construcción, a partir de la cual emerge el sujeto en función del entramado vincular. Es necesario resaltar, que el vínculo como lazo, atadura, se da entre dos o más subjetividades; genera diferentes experiencias emocionales, y destaca la relevancia de la organiza-

ción vincular temprana que remite al encuentro del recién nacido con la madre.

En relación con ello, mencionamos lo intersubjetivo, que va a dejar la huella o marca del Otro en la constitución del psiquismo. Este espacio o dimensión, refiere a lo extraterritorial, al mundo externo y contiene representaciones inconscientes de los otros dentro del psiquismo, espacio de intercambios conscientes e inconscientes entre subjetividades que llevan a configuraciones vinculares, a partir de las cuales el funcionamiento psíquico es modificado por la influencia del Otro u otros, ya que el psiquismo es un sistema abierto en continuidad o discontinuidad con esos otros. Este espacio de interacción entre subjetividades tiene un elemento fundamental además del afecto, y que es propio del ser humano: el lenguaje, el diálogo, que permite la comunicación, y genera un proceso en la vida de la persona, que lo hace capaz de compartir experiencias, emociones, sentimientos y pensamientos con otros. El Sujeto se convierte en producto y productor de subjetividades deseantes, ya que se influyen y afectan mutuamente.

Por último, la dimensión transubjetiva, remite a inscripciones inconscientes de modelos socioculturales, es decir, el Yo y el macro contexto sociocultural. Es decir, la intersubjetividad se visibiliza en la vida cotidiana, en función del lazo entre el Sujeto y el conjunto social. Sin lugar a duda, el contexto social ejerce enorme influencia sobre el Sujeto, y más precisamente sobre el psiquismo; por ello, se van inscribiendo representaciones del mundo social que lo rodea. El Yo va registrando y codificando esas representaciones de la realidad social a partir de un lazo primitivo con raíz en el inconsciente.

Estos espacios mencionados, sirven de apuntalamiento a cada Sujeto individual inmerso en un contexto social, sostenido, a su vez, por los diferentes intercambios verbales y no verbales llevados a cabo por los procesos de comunicación interhumana, que dan lugar a relaciones y vínculos que tejen redes intersubjetivas; además constituyen el Sujeto singular en Sujeto social.

Esos espacios que se entretajan y se entrecruzan en virtud de las interacciones e intercambios realizados, reproducen y producen heterogeneidades. Por ello, es importante destacar el proceso de construcción de la subjetividad a partir de la intersubjetividad. Este proceso es producido por inversiones y desinversiones psíquicas que nos remiten a la imprescindible y necesaria continuidad o creación de vínculos en los Adultos Mayores, mediados por acuerdos y pactos conscientes e inconscientes, que garanticen y velen por la permanencia y continuidad de ligaduras y ataduras al lazo social, así como la pertenencia a los grupos, que protegen las diferencias, evitan la discriminación y como consecuencia, aceptan la heterogeneidad de subjetividades independientemente de la edad cronológica.

Todo ello es fundamental, pues en las relaciones interpersonales, el número, aunque sea reducido pero satisfactorio, y la calidad de contactos sociales que brinden soporte físico y psicológico, son un factor esencial para el bienestar y buena calidad de vida de los Adultos Mayores. De todas formas, el apoyo social, ayuda y sostén emocional y la actividad social, son los mejores predictores de la salud en general.

V. Los Adultos Mayores abriendo caminos: “*Siempre hay tiempo para...*”

1. Nuevos roles y proyectos

El papel que debe desempeñar la sociedad y sus instituciones es fundamental para poner al alcance de los Adultos Mayores la posibilidad de nuevas oportunidades que apunten a promover el desarrollo de habilidades, nuevos aprendizajes, experiencias diferentes, que alienten la realización de proyectos y objetivos postergados, contribuyendo a agregar un nuevo significado a su vida.

Para ello, es indispensable desterrar la imagen del Adulto Mayor dependiente, enfermo, inactivo, para cambiar la mirada de

los Otros, a través de la promoción de acciones que lleven a cabo las personas que integran este grupo de edad. Desde luego, esto requiere también, de un proceso de empoderamiento de estas, con el objetivo de defender el derecho a “*Vivir plenamente*”. La edad que comprende a los Adultos Mayores está poblada de personas que encierran una riqueza enorme, un saber adquirido a lo largo de la vida, fruto de sus vivencias y experiencias: una sabiduría hecha de retazos que puede traducirse en una etapa productiva y provechosa.

Esto nos lleva a considerar ‘la inclusión’, que refiere también a la posibilidad de participar activamente en temas que interesan o preocupan en la sociedad o comunidad. Para hacer frente a este desafío, es importante incluir la interacción en las redes sociales y otros medios de difusión y comunicación, considerando que las actividades o acciones que puedan ser visibilizadas por los diferentes dispositivos existentes en la comunidad, lleven a los Adultos Mayores a convertirse en actores sociales y autores de nuevos destinos, transformándose en protagonistas en diferentes sectores sociales. Por lo tanto, revalorizar las contribuciones que dichas personas donan a la sociedad, les permite continuar desarrollándose y aprendiendo, a partir de las oportunidades que la misma les ofrece.

Lo importante es poder descubrir cuáles son las situaciones o circunstancias en las cuales existe la ocasión de obtener cambios y beneficios, llevando adelante entonces, acciones que sean adecuadas y pertinentes para la consecución de los objetivos propuestos. Este es un momento de la vida diferente a otros, pero no escapa a la posibilidad de buscar dentro de cada uno, aquello que tal vez, en otro tiempo, por algún motivo no pudo realizar y aún continúa latiendo. Este puede ser el momento, esa nueva oportunidad para concretarlo, acrecentando y completando la historia personal.

En los años pasados y aún presentes, se ha señalado este período de la vida como algo temido, preocupante, al que muchos no quieren llegar. Sin embargo, hoy estamos convencidos de que es una etapa para vivir en libertad, para descubrir y disfrutar aquellas

cosas de la vida que dan placer, que gratifican, y que, por las obligaciones, compromisos y exigencias de años anteriores, quedaron relegadas. Por ello, y por tantas situaciones y experiencias vividas, la búsqueda de nuevos senderos que lleven a la inclusión de los Adultos Mayores es una puerta abierta para resignificar esta etapa como una gran “*Oportunidad*”. Un paradigma distinto al que existió años atrás, que implica dar mayor visibilidad a las personas que integran este colectivo, pero que requiere también, un cambio en los otros grupos de edades diversas, para que la aprobación y valoración que ellos prodiguen, contribuyan a impulsar los objetivos planteados. A su vez, esta actitud positiva e integrativa, sería favorable para las personas mayores, quienes podrían demostrar la riqueza y sabiduría adquiridas en sus largas vidas, así como el potencial que aún poseen, para que puedan disfrutar de las alternativas que van descubriendo o que se le van presentando en este camino de la vida.

Hoy trabajamos con el fin de ir construyendo una nueva imagen del envejecimiento; por ello se habla de Envejecimiento Activo, en el que los Mayores continúen siendo protagonistas de su propia vida y arquitectos de su historia personal. Este concepto remite al proceso que permite a las personas realizar su potencial, experimentando un bienestar físico, social y mental a lo largo de todo el ciclo vital, participando en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que la misma les proporciona: protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia. (OMS, 2002).

Envejecimiento activo no refiere sólo a hacer actividad física; es ser activo mental y socialmente; es participar, realizar, influir en todo aquello que da sentido a la historia de vida, tiñendo de satisfacción y placer los días de su existencia. El Envejecimiento Activo aumenta la calidad de vida del Adulto Mayor, quien desempeña nuevos roles sociales que apunten a la inclusión y no a la exclusión, y los conviertan así, en creadores y constructores de sus propios proyectos. Los propósitos, las metas realizadas y los sueños conquistados, dan fortalecimiento psíquico, amplían la

comprensión de sí mismo, enriquecen habilidades y capacidades, dan mayor seguridad y confianza para las nuevas realizaciones y para el logro de relaciones interpersonales, las que obran como sostén y apoyo para el desarrollo personal y una vida saludable.

Cultivar intereses, ser productivos y disfrutar de lo que hacemos contribuye a la salud; la falta de actividad, el malhumor, las quejas permanentes son obstáculos para una buena calidad de vida y afectan el sistema inmunológico. Son variadas las actividades que los Adultos Mayores pueden realizar, espacios que pueden ocupar y desplegar su conocimiento. Su vocación y deseos de aprender son muchos, y permiten, además, crear nuevos lazos o vínculos que fomentan y propician el desarrollo cognitivo, afectivo y social. Entre ellas podríamos señalar: actividades de voluntariado, recreativas y sociales, talleres artesanales, cuidado de enfermos o personas solas, estudiar, finalizar estudios de niveles distintos, aprender oficios, ejercer en forma autónoma su profesión y podríamos mencionar muchas más.

Hace ya unos años, la creación de centros culturales, clubes o centros de jubilados, fueron una excelente oportunidad para la integración y participación de las personas que integran este grupo etario. El deporte como la natación, la actividad física de bajo impacto mejoran la coordinación. Los talleres literarios, de música, pintura, actúan como estímulos auditivos y visuales que generan sensaciones placenteras y sentimientos de gran utilidad para interactuar con sus pares, ampliando así, sus redes sociales de apoyo y contención.

Esas actividades y espacios compartidos son de alguna manera terapéuticos, provocan bienestar en las personas, ya que la interacción con Otros favorece la socialización. Este es un proceso que nunca termina; permite ampliar los vínculos, promover intercambios a partir de la participación y la comunicación, facilitan el aprendizaje y enriquecimiento mutuo a través de la cooperación y colaboración recíproca. Constituyen estos espacios, un instrumento esencial para todo ser humano, por ende, imprescindible también para las personas mayores.

Otra actividad notable para mencionar es el cuidado de los nietos, ya que implica una labor especial y enriquecedora. Destacar el rol del abuelo, la *'abuelidad'* en este tiempo de la vida es esencial. Los abuelos son un importante eslabón en la cadena generacional, son modelos para sus nietos y representan el testimonio de una vida, que más allá de la adversidad, pudieron abrirse caminos y vencer los obstáculos que se les presentaron en ese recorrido. A su vez, los nietos son una fuente de continuidad vital, pues abren sus vidas a una nueva dimensión. El éxito de los nietos es vivido muchas veces, como una reparación a lo que ellos, o sus hijos no pudieron acceder. Esto genera un sentimiento de satisfacción y orgullo, un amor distinto y sin la investidura de la autoridad. Los adultos mayores donan su sabiduría y la experiencia de una vida vivida. Los nietos son, de alguna manera, producto de su propia historia personal, y representan a su vez, la prolongación de su existencia en el futuro, la trascendencia. Más allá de lo mencionado, e independientemente del significado de la *'abuelidad'*, la actitud a adoptar frente a situaciones de asistencia a los nietos dependerá de la disponibilidad, estado y condiciones particulares que atraviesen los Adultos Mayores; toda decisión que puedan tomar avala y justifica esta acción. El cuidado de los nietos no debe ser una obligación sino una libre elección, como toda actividad que se realice, salvo situaciones que, ante urgencias, así lo requieran. Es importante agregar, que el contacto con ellos da aportes narcisistas, es decir, dan afecto y valoración en un momento especial de la vida, en el que las relaciones interpersonales van disminuyendo por diferentes motivos, pero al mismo tiempo, van cobrando relevancia otras presencias. Por lo tanto, hacer junto a otros, interactuar con las distintas generaciones, donar a otros el caudal de una vida, reconforta, mejora el estado de ánimo y dignifica.

2. Una etapa de oportunidades

Pensar en “Oportunidad”, no sólo como posibilidad de hacer nuevas cosas, sino de poder habitar un nuevo lugar en el mundo que vivimos, con una mejor disposición y un pensamiento creador que permita recrear la vida, otorgándole el verdadero valor, sentido y significado que ella tiene.

Oportunidad de buscar en nuestro interior aquellos recursos desconocidos por nosotros hasta el momento, tal vez olvidados o ignorados, para salir del “Yo soy así”, o, “A esta altura de mi vida no voy a cambiar”. Estas frases cierran puertas, clausuran la posibilidad de acceder a una realidad diferente, a poder hacer un replanteo existencial con el agravante de quedar sumergidos, estancados en la desilusión, en el lamento, en la nostalgia del pasado que ya fue, y con la puerta abierta a la enfermedad.

Oportunidad de continuar y generar el contacto con los otros. Aprehender de ellos y aceptar su ayuda si la necesitan, o brindarla cuando el otro la solicita.

Oportunidad de dar y recibir un abrazo. El abrazo expresa con el cuerpo lo que sentimos, expresa emociones, especialmente cuando no alcanzan las palabras. El abrazo da confianza, seguridad ante los desafíos, alivia el sufrimiento, sostiene y fortalece. Expresa reconocimiento, valoración y alimenta el corazón. El abrazo es salud.

Oportunidad de diseñar, erigir objetivos, propósitos, planes que den sentido a la vida y pueda integrarlos al sentimiento de mismidad que arraiga en el sí mismo, dando permanencia y continuidad a la Identidad. Construir, crear, hacer, es trascender, dejando un legado a las generaciones más jóvenes.

Oportunidad de hacer una introspección, animarse a pensar y pensarse, para descubrir fortalezas y debilidades, darse permiso para ello con la posibilidad de encontrar y realizar algo distinto, que genere no sólo satisfacción y armonía interior, sino que de la “*Vivencia de Existir*”, de ser Sujetos sujetados a los deseos realizados y a aquellos que tanto anhelamos.

Oportunidad de seguir construyendo un proyecto de vida, metas sencillas y a corto plazo, que den momentos de bienestar, alegría, manteniendo siempre la esperanza y la ilusión de poder concretarlas, valorando los pequeños logros, pues ello estimula también, la puesta en marcha de nuevos propósitos.

Por último, Oportunidad de sonreír, escribir, leer, cantar, bailar, jugar, hablar, llorar, disfrutar de la naturaleza y de la vida toda. Más allá de los años, es saludable continuar haciendo, tener anhelos, no posponer aquellas cosas que se desean, abrazando “el saber que se posee” y también “el saber que no se sabe”, pues nunca es tarde para aprender y seguir andando en este viaje de la vida que es único e irreplicable. Para que todo ello pueda ser posible, es imprescindible darse la ‘Oportunidad de reconciliarse con el pasado y con el presente, lo que permitirá “*vivir con libertad el futuro porvenir.*”

Las personas mayores nutren de sus vivencias y experiencias a los sujetos que advienen, convirtiéndose en fuente de apuntalamiento por medio de la transmisión de su legado al sucesor o sucesores, en los que los procesos identificatorios cobran un papel central. A partir de todo ello, los más jóvenes seguirán dando continuidad, a modo de cadena intergeneracional, a lo recibido y apropiado por el discurso de los antecesores, considerando que esa transmisión y donación, está inscrita no sólo en los relatos, sino que se evidencia en escritos, fotos, otros objetos y fundamentalmente en los recuerdos que han quedado grabados en la memoria y en el corazón y que conforman el enorme patrimonio de la persona. Todo legado contiene la inmensa riqueza de una historia personal, única e irreplicable.

En virtud de estos procesos de identificación, transmisión y apropiación de dichas historias de vida, los **Adultos Mayores** se constituyen en “**la gran oportunidad que tiene la sociedad**”, para recibir de ellos “**su testimonio**”, dando permanencia y continuidad a la cultura, a través de la cesión y donación de ese “**legado**” a las generaciones precedentes y futuras, por medio de un relato o narrativa que seguirá resonando más allá de los tiempos, y a partir

de la cual, el adulto mayor continuará viviendo y ocupando un lugar en la historia de los Otros.

Para finalizar y dejando abierto a la reflexión, podríamos preguntarnos: *¿Qué mundo queremos y deseamos para los más jóvenes? ¿Qué mundo les presentamos para que ellos puedan construir su propio futuro?*

- **RECORDEMOS SIEMPRE:** “¡QUE LOS NIÑOS Y JÓVENES DE HOY, SERÁN EN EL FUTURO... ADULTOS MAYORES TAMBIEN!”

Bibliografía

- Beauvoir, S. de (1970). *La Vejez*. Editorial Sudamericana.
- Buendía, J. (1979). *Gerontología y salud: perspectivas actuales*. Biblioteca Nueva.
- Erikson, E.H. (1950). *Infancia y sociedad*. Ediciones Hormé.1983.
- Erikson, E.H. (1982). *El Ciclo Vital Completado*. Editorial Planeta.
- del Rincón, Rodolfo A. y otros (1998). *Los Niños de Otrora*. Editorial ECUA.
- Fernández Ballesteros, R. (1997). Calidad de vida en la vejez: condiciones diferenciales. *Anuario de Psicología*, (73).
- Frankl, V. E. (1946). *El hombre en búsqueda de sentido*. Editorial Herder.1981.
- Guardini, R. (1983). *La aceptación de si mismo. Las edades de la vida*. Ediciones Cristiandad.
- Iacub, Ricardo (2011) *Identidad y envejecimiento*. Editorial Paidós.
- Izal, M. y Montorio, I. (1993). Determinantes del bienestar psicológico en la vejez. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, (2).
- Kaës, René. (2002) *La palabra y el vínculo. Procesos asociativos en los grupos*. Amorrortu editores.
- Mishara, B.L. Y Riedel, R.G. (1984). *El proceso de envejecimiento*. Ediciones Morata, 1986.

- Moragas Moragas, R. (1991). *Gerontología social: envejecimiento y calidad de vida*. Herder.
- Muchnik, E.G. (1984). *Hacia una imagen de la vejez*. Editorial Belgrano.
- Reig Ferrer, A. (2000). La calidad de vida en gerontología como constructo psicológico. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, (35).
- Salvareza, Leopoldo. (Compilador). (1999) Colección: Psicoanálisis y Tercera Edad. Editorial TEKNÉ.
- Sánchez Hidalgo, E. & Ayendez, L. (1971). *La psicología de la vejez*. Editorial Universitaria, 1990.
- Spranger, E (1964). *Reflexiones sobre el desarrollo de la existencia*. Fabril Editora.
- Mirasol, Salvareza, L. (1998). *La vejez. Una mirada gerontológica actual*. Editorial Paidós.
- Zinberg, N.E & Kaufman, I. (1987). *Psicología normal de la vejez*. Editorial Paidós.