

# DISFRUTAR LA VEJEZ

Partiendo de diferenciar los conceptos de "vejez" y de envejecimiento como proceso, reflexionamos acerca de la responsabilidad de cada persona en la construcción de su propio envejecimiento.

**Gabriela Matozza y Marisa Silva**

La vejez es una etapa del ciclo vital que implica cambios paulatinos y naturales, que varían de acuerdo a cada persona y se estructuran en torno al tiempo, en un interjuego donde se relacionan factores biológicos, sociales y psicológicos.

— *Biológicos*: cambios en el cuerpo (sentidos, órganos, aparatos, sistemas, motricidad, etc.).

— *Sociales*: cambios en los roles laborales, familiares, etc.

— *Psicológicos*: cambios derivados por distintas pérdidas y posibilidad o imposibilidad de elaboración de los duelos correspondientes.

Los cambios biológicos (que inevitablemente producen marcas en el cuerpo) y los sociales (modificaciones en los roles) actúan como "señales" del paso del tiempo. Éstas señales se registran y se procesan a nivel psicológico, según la historia personal, la relación con la construcción de la propia imagen, las experiencias libidinales (ver Glosario) y sociales, el lugar

que en su narcisismo ocupa el cuerpo, su relación con el ideal y las representaciones sociales respecto del envejecer.

Esto significa que dado que el inconsciente no se rige por un tiempo cronológico (es atemporal), para que una persona pueda registrar y procesar psíquicamente el paso del tiempo (es decir su envejecimiento) deberá tener en cuenta las modificaciones corporales y los cambios en los roles sociales, que actúan como receptores de la temporalidad, para que pueda reconocer que envejece. Con frecuencia vemos personas que se resisten a aceptar estas marcas acudiendo para intentar "borrarlas" a un sin fin de recursos estéticos y a la negación de nuevos roles relacionados a esta etapa vital ("no me gusta que mis nietos me llamen abuela"). Esta dificultad está relacionada con las tendencias altamente narcisistas y la exacerbada valoración del cuerpo.

En el proceso de envejecer también incide el género (concepto que alude a las atribuciones culturales referidas a las diferencias sexuales de naturaleza biológicas), ya que cada cultura construye determinados estereotipos de lo que es esperable socialmente acerca de lo femenino y de lo masculino. Los roles de género, transformados en mandatos, se incorporan inconscientemente al psiquismo, de tal modo que los adultos mayores, si no se han preparado física y psicológicamente para esta etapa de su vida, desnaturalizando esos mandatos, pueden verse prisioneros de los estereotipos culturales, no encontrando otra opción que «cumplir» con lo así predeterminado.

Para la aceptación de los cambios se requiere de un trabajo elaborativo del psiquismo, es decir que internamente la persona tiene que procesar y aceptar las modificaciones, adecuándose a ellas. Esta tarea no todos logran realizarla exitosamente. Una de las dificultades que se presenta radica en que, como se mencionó anteriormente, el inconsciente no se rige por la lógica del tiempo cronológico que opera en los procesos conscientes. Por ello se produce una discordancia entre lo que se es ("soy viejo") y lo que se siente ("me siento joven"), que será necesaria reconocer y

**Palabras clave:** vejez, envejecimiento, psicogerontología, prevención, memoria.

**Gabriela Matozza** <sup>(1, 2)</sup>

Psicóloga. Univ. Nac. de Rosario. Argentina.  
Especialista en Psicogerontología, Univ. Maimónides, Argentina.  
gabymatozza@speedy.com.ar

**Marisa Silva** <sup>(2, 3)</sup>

Psicóloga. Univ. Nac. de Rosario, Argentina.  
Especialista en Psicogerontología. Univ. Maimónides, Argentina.  
marisasilva04@gmail.com

<sup>(1)</sup> Dpto de Psicología, Depto. de Educación Física y Dpto de Didáctica, Ctro. Regional Universitario Bariloche (CRUB), Univ. Nac. del Comahue.

<sup>(2)</sup> Programa Univ. Para Adultos Mayores (UPAMI), CRUB, Univ. Nac. del Comahue. Programa.

<sup>(3)</sup> Cjo. de Educación de la Provincia de Río Negro.

Recibido: 29/06/12 Aceptado: 29/10/12

elaborar para, de ese modo, encontrar un equilibrio que favorezca la aceptación de los cambios en pos de un *envejecimiento disfrutable*.

Por lo tanto no es posible definir un único modo de envejecer, dado que según las características de personalidad de cada uno, devendrán distintos modos de envejecer, es decir distintas "vejeces".

Los temas relativos al envejecer y a las vejeces posibles son abordadas por la Psicogerontología, que conjuntamente con la Biogerontología y la Gerontología Social, forma parte de las disciplinas que constituyen el campo de la Gerontología. En particular, la Psicogerontología aborda los procesos relacionados con el envejecimiento normal y patológico en lo que atañe a los aspectos psicológicos. Abarca tanto tareas preventivas y asistenciales, como de rehabilitación.

### ¿Podemos elegir el modo de envejecer?

Además de los factores biológicos, el factor psíquico interviene en la construcción del modo de envejecer, lo cual nos da la posibilidad de elegir qué tipo de vejez queremos. Si envejecemos "mal" psíquicamente, no sólo aumentarán las probabilidades de enfermar en el orden biológico y social, sino que la propia vejez será vivida como una "enfermedad". A esto llamamos envejecimiento patológico.

Por el contrario, cuando hablamos de envejecimiento saludable, no nos referimos a la ausencia de enfermedades prevalentes en la vejez (hipertensión arterial, artrosis, diabetes, entre otras), sino a la posibilidad de valorar esta etapa, más allá de los "achaques". Esto permitirá hacer de la vejez una etapa disfrutable.

Diversas características subjetivas, es decir modos de ubicarse y accionar en la vida, favorecen la construcción de un buen envejecimiento. Por lo tanto resulta necesario detenerse a pensar sobre ellas para revisar nuestra propia posición. Algunas de las características que posibilitan un proceso de envejecimiento saludable son:

— *Aceptar los cambios*, es decir tener una actitud flexible frente a ellos. Siendo que la vejez es una etapa caracterizada por los cambios, la rigidez impide adaptarse a nuevas situaciones.



— *Elaborar los duelos*. Aceptar las pérdidas como parte inherente de la vida y sobreponerse a ellas.

— *Poner en palabras las angustias y los sentimientos*, porque poder expresar lo que sentimos posibilita que ese afecto no se reprima y no nos enferme.

— *Analizar actitudes y prejuicios propios*. Esto implica una actitud reflexiva y de auto-cuestionamiento.

— *Relativizar*, es decir no regirse por la lógica del "todo o nada". Por ejemplo, si ya no puedo hacer algo al modo que lo hacía antes, eso no implica dejar de hacerlo, sino que de lo que se trata es de encontrar otra forma adecuada a mis posibilidades.

— *Soñar, fantasear, imaginar, jugar, desear, reír*, nos permiten mantener el deseo de vivir, enriqueciendo el mundo simbólico.

— *Auto-cuidarse* intentando mantener la autonomía en aquellos aspectos posibles, responsabilizándonos del cuidado de nuestra salud y de nuestra enfermedad, lo cual también implica pedir ayuda cuando la necesitamos.

— *Compensar pérdidas con ganancias*. Ser capaces de afrontar las pérdidas de esta etapa vital con las adquisiciones o logros de nuevos roles, por ejemplo la abuelidad, el tiempo libre, las nuevas amistades, etc.

— *Asentar la autoestima en el presente y no en el pasado*, reconociendo el valor de los cambios, no sintiendo que "todo lo que tenía en un tiempo pasado era mejor".

— *Recordar al modo reminiscente* (conectado con el presente, con proyección al futuro) y no de modo nostálgico (aferrado al pasado).



— *Poseer un proyecto diario que organice la vida y genere sentidos.* Encontrar los propios motivos para “salir” de la cama cada día y disponerse a disfrutarlo, valorando las cosas sencillas y cotidianas que ofrece la vida.

— *Desarrollar el sentido de la trascendencia y contribuir al logro de la continuidad intergeneracional.* Para que pueda darse un diálogo intergeneracional, con un intercambio gratificante, es necesario no sólo que al adulto mayor se lo valore, sino también que él valore lo nuevo. Esto favorecerá que pueda pasarse “la posta” de generación en generación.

— *Diversificar los apoyos afectivos,* no quedando “fijado” a un solo aspecto. Por ejemplo repartir el tiempo, el afecto y los intereses entre la familia, el estudio, la recreación, y otras funciones e ideales, según los deseos de cada persona.

### Memoria e identidad

La memoria es una de las funciones superiores del sistema nervioso. Permite configurar la experiencia y dotar de continuidad al pasado, presente y futuro, logrando un sentido particular, que le permite a un sujeto diferenciarse de los demás al mismo tiempo que sentirse parte del medio social al que pertenece. Es la garante de la identidad, ya que le permite a una persona reconocer quién ha sido y quién es, favoreciendo la continuidad identitaria a lo largo de las distintas etapas vitales. En este sentido se entiende a la memoria como una tensión permanente entre el recuerdo y el olvido. Según cómo se pongan en juego ambos elementos, (recuerdo y olvido) operarán enriqueciendo o empobreciendo algunos aspectos inherentes a la subjetividad, es decir al mundo interno de la persona, a su pensar y a su sentir.

### La vejez y el fantasma de la pérdida de la memoria

No podemos desconocer que existen una serie de mitos y prejuicios en torno a la vejez que alimentan algunos fantasmas, entre ellos el que establece una ecuación: vejez = enfermedad = pérdida de memoria = demencia. Esta creencia frecuentemente genera en muchas personas temores y resistencias a envejecer, realizando grandes e inútiles esfuerzos por evitarlo. Para quienes interpretan la vejez como sinónimo de pérdida de memoria y demencia, inevitablemente el fantasma se presentifica generándoles efectos negativos.

Los especialistas en neurofisiología sostienen que es esperable que durante la vejez se tenga mayor memoria a largo plazo.

Ella es el último almacén de nuestro sistema de memoria, guarda la información recibida a través de los sentidos. Es ilimitada, no sólo en cuanto al período de duración de la información, sino también en cuanto a su capacidad de almacenamiento.

Pero, a la par de ese incremento en la memoria a largo plazo, es también esperable que aparezcan “fallas” en la memoria a corto plazo, es decir, la memoria que almacena cantidades limitadas de información por períodos breves. Esta memoria no sólo tiene restricciones en cuanto al tiempo de duración del almacenamiento de la información sino que también tiene limitaciones en su capacidad. Se trata de la función que permite retener, por ejemplo, un número de teléfono nuevo, una frase recién escuchada, la página de un libro o un nombre. Estos “olvidos benignos” son parte de un proceso que comienza en modo leve a partir de los 40 años. Están relacionados con un “desgaste” natural y no con una patología. Otro es el caso de enfermedades específicas que deterioran la cognición, los procesos mnémicos (es decir, de memoria) son afectados, generando consecuencias para el adulto mayor y su entorno. Hablamos entonces de “olvidos patológicos”.

Voviendo a los olvidos benignos, frecuentemente escuchamos preocupaciones referidas a lo que llamamos:

- *memoria retrospectiva,* es decir la memoria vinculada a la posibilidad de recordar las cosas que hemos hecho o aprendido: no recordar por ejemplo dónde se dejaron las llaves, los lentes, no recordar algunos nombres propios u olvidar los números telefónicos.

- *memoria prospectiva,* aquella vinculada a la posibilidad de recordar cosas que hay que hacer en el futuro: desplazarse a otro lugar de la casa para buscar algo y no recordar qué era, olvidar algo que debe

realizarse dentro de un tiempo, por ejemplo acudir a una cita, transmitir un mensaje, etc.

- *memoria episódica* o de hechos vividos, que nos permite la actualización de los recuerdos con una referencia de tiempo y espacio, y responde a la pregunta "¿quién soy yo?". Con frecuencia puede escucharse a alguna persona comentar que "tiene borrada alguna etapa o momento de su vida".

- *memoria semántica*, la que contiene los conocimientos adquiridos sin una referencia témporo-espacial y responde a la pregunta "¿qué sé yo?". Cuando una persona no puede recuperar alguna información que está almacenada en esta memoria, frecuentemente escuchamos la frase: "lo tengo en la punta de la lengua".



### **Minimizar y lentificar los avances de los olvidos cotidianos**

Ante la preocupación por la aparición de los olvidos sin causa neurológica, resulta importante realizar actividades preventivas que eviten el inicio de procesos depresivos, de ansiedad, de aislamiento, etc., originados por la angustia y el estrés emocional que genera el estado de preocupación, y que pueden alterar el funcionamiento de la memoria. En el caso que la presencia de olvidos tenga como causa una patología, también resulta importante realizar actividades guiadas por especialistas, a fin de posibilitar que el proceso de deterioro se lentifique lo más posible.

### **¿Qué podemos hacer para intentar envejecer saludablemente?**

Dado que los avances de la medicina preventiva en las últimas décadas han posibilitado un considerable aumento de la expectativa de vida y en consecuencia un notable incremento de la población de adultos mayores, se han ido propiciando espacios destinados a ese grupo. Los mismos abarcan variadas propuestas: educativas, recreativas, de trabajo corporal, psico-preventivas, etc., atendiendo las demandas crecientes de ese sector. Existen diversas alternativas de actividades preventivas, entre ellas los espacios donde se despliegan una variedad de estrategias psicogerontológicas que apuntan a la multi-estimulación.

Estos ámbitos se convierten en reorganizadores de la vida cotidiana, generadores de oportunidades para retomar intereses que se habían dejado postergados, explorar nuevas actividades, profundizar conocimientos ya adquiridos, afianzar hábitos de auto-cuidado, y construir nuevos vínculos y redes sociales. Por ello, son recursos privilegiados para la promoción de la salud y la prevención primaria.

### **Nuestros talleres**

En el año 2004 iniciamos el diseño y la implementación de espacios de trabajo con Adultos Mayores. Desde el año 2009 formamos parte del Programa "Universidad Para Adultos Mayores Integrados" (UPAMI), en el marco del convenio entre el Centro Universitario Regional Bariloche, dependiente de la Universidad Nacional del Comahue, y el PAMI.

Nuestras propuestas apuntan a la promoción de la salud a través de la implementación de talleres donde abordamos distintas temáticas relacionadas con el proceso de envejecimiento. Con un enfoque psicosocial se interroga acerca de cómo en la vida cotidiana se gestan las condiciones para la salud o la enfermedad. Orientamos las intervenciones hacia la reflexión y el análisis sobre los diferentes discursos sociales en relación a la vejez y al proceso de envejecimiento, así como también al impacto que estos discursos generan en la salud mental de quienes integran dicho grupo poblacional.

La información y la reflexión sobre las temáticas trabajadas intentan promover en cada participante una implicación subjetiva que le permita mirarse y pensarse desde una postura diferente, generando cambios tanto en sí mismo, como en su ámbito familiar y social. Se abren también condiciones para que el adulto mayor pueda mantener y enriquecer su mundo simbólico, motorizando su deseo de crear y re-crearse. El abordaje grupal a su vez genera efectos terapéuticos en tanto posibilita la superación de conflictos personales y facilita la comunicación interpersonal.

Una de estas propuestas son los talleres que denominamos "Aprendiendo a envejecer saludablemente", donde utilizamos una variedad de recursos didácticos que facilitan la reflexión y la participación, entre ellos el cine-debate, es decir la proyección de películas que



abordan temáticas y problemáticas relacionadas con el pasaje por esa etapa de la vida.

Otra propuesta ofrece los talleres de "Estimulación de la memoria", tema que, como hemos expresado anteriormente, despierta gran preocupación no sólo en la vejez sino ya desde inicios de la mediana edad. Por ello desde hace algunos años venimos realizando también el Taller "Re-Creando historias", estimulación de la memoria a través de la reconstrucción autobiográfica. Este taller tiene como finalidad la actividad creativa de la narración oral y escrita. Es un espacio de intercambio donde el encuentro con otros posibilita el despliegue de las potencialidades, poniendo en juego la historia compartida y divergente.

No se trata de recordar más, en términos cuantitativos, sino de generar un lugar donde la evocación y el intercambio de recuerdos convoque a los participantes como sujetos capaces de proyectar y comunicarse



con otros, con poder de operar sobre su presente, eligiendo y decidiendo acerca de su futuro. Esto es posible porque mediante la narrativa construimos, reconstruimos y reinventamos nuestro ayer y nuestro mañana. La posibilidad de volver asequible la construcción de la historia tanto para sí mismos como para otros, otorga a este taller su característica más singular: un espacio donde la memoria es pensada y ejercida como acto creativo, y no como mero reservorio de recuerdos estáticos, basado en la repetición del pasado.

### **¿Qué efectos produce la participación en estos talleres?**

Este tipo de propuesta produce una variedad de efectos favorables en la salud mental. En el caso de los talleres cuya temática gira en torno al proceso de envejecimiento, advertimos que los aprendizajes acerca de las características de esta etapa, así como la reflexión y revisión sobre el modo en que se lleva adelante el propio proceso, permiten disminuir los niveles de ansiedad y angustia frente a los cambios, apropiándose de herramientas para realizar otros.

En los talleres que tienen como eje la estimulación de la memoria a través de la reconstrucción autobiográfica, se evidencia que a partir del recordar (reminiscencia), pueden reevaluarse temas o problemas no resueltos y elaborarse emociones perturbadoras.

Los adultos mayores, en sus evaluaciones, destacan como efecto favorable de la asistencia a los talleres, la posibilidad de descubrir o re-descubrir potencialidades que creían no tener o haber perdido y el mejoramiento de procesos cognitivos tales como: concentración, organización de ideas, fluidez verbal, entre otros. Claramente existe una valoración del trabajo grupal como espacio de contención, aprendizaje y crecimiento entre pares, así como también del intercambio y el vínculo establecido con las coordinadoras.

Por otra parte, puede constatarse que la inclusión en programas preventivos también repercute en los miembros que componen el entorno del adulto mayor, quienes valoran que se mantenga activo, que cuente con la posibilidad de generar redes, nuevos lazos con pares y fundamentalmente que sostenga o despliegue el deseo de seguir aprendiendo y proyectando.

## Algunos testimonios de los participantes

"He logrado hacer realmente amistades y esto junto con lo que hemos trabajado en el curso me ha ayudado a darle otra perspectiva a mi vida".

"Me ayudó a ejercitar mi mente, mi memoria, pudiendo rescatar del olvido hechos de mi historia".

"Me sirvió para no quedar anclada en el pasado y ver desde otra perspectiva cosas que he vivido".

"Mis nietos me han dicho que están orgullosos de mis ganas de seguir aprendiendo".

"Mi familia está orgullosa de mis proyectos y mis amigos asombrados de mis ganas de seguir estudiando".

"Admiran mi voluntad de no quedar 'rezagada' y de empujar para adelante a pesar de mis dolencias".

"Puedo tomar mis propias decisiones de participar o no, siento que valgo por mí misma, por lo que soy, me permite transformarme y generar cambios a mi alrededor".

"El poder aprender diferentes temas y poder expresar mis opiniones, aún con diferencias, hacen de este espacio de trabajo un lugar donde somos valorados como personas".

En el marco de estos talleres entre los participantes se generó el deseo de trascender y transmitir un legado a partir de sus experiencias de vida. Nació así el proyecto de escribir y publicar en forma casera dos libros de distribución gratuita: "Inolvidable-mente" y "Diálogos con la memoria". En esas páginas, se encuentra la poesía "Conspiremos" (ver Recuadro).

Por nuestra parte, estas experiencias constituyen un espacio de crecimiento y enriquecimiento personal y profesional muy importante, reafirmando nuestra elección de trabajar con adultos mayores, quienes día a día nos enseñan que otra vejez es posible, que la edad no es un límite cuando se tienen y se alimentan deseos de crear y soñar.

## Conspiremos

*Unámonos al sol y su batalla.*

*Fortalezcámonos en la esperanza y no creamos en lo que cada día nos cuentan del caos y la nada.*

*Conspiremos.*

*No oigamos la mentira, no la cuidemos.*

*Ni oigamos las miserias de las vidas y creamos en la nobleza de las almas.*

*Porque las hay si conspiramos.*

*No oigamos, digo, porque atados al árbol cotidiano un aluvión de horrores nos invaden, y a veces nos convencen y creemos que es lo único posible que nos pasa.*

*Sí, conspiremos.*

*Digámosle que sí, al Amor entero.*

*No vivamos a medias, conspiremos!*

**Noemí Cuevas**

Texto escrito por una participante de nuestros talleres en oportunidad del acto de cierre del ciclo 2011 del Programa UPAMI.

## Glosario

**Libidinales:** deriva de «libido» que es un término utilizado por Freud para denominar la energía psíquica que permite el enlace de un sujeto con los objetos.

**Narcisismo:** hace alusión al mito de Narciso (amor a la imagen de sí mismo). Se utiliza este concepto para designar una vuelta de la libido sobre el propio yo.

**Reminiscencia:** función que permite con conciencia y valoración del presente, recordar hechos y vivencias del pasado.

## Lecturas sugeridas

Antonuccio, O. (1992). *La salud mental en la tercera edad*. Buenos Aires: Akadia.

Romanella, A., Fioravanti, N., Pompa de Gimena, G., Romanella, L., Serra, A. y Alberti, L. (1999). *La memoria. Fundamentos biológicos del olvido senil benigno*. Buenos Aires: Ananké.

Salvareza, L. (Comp.) (2005). *La vejez. Una mirada gerontológica actual*. Buenos Aires: Paidós.

Yuni, J. A., Urbano, C. y Arce, M. (2005). *Educación de adultos mayores. Teoría, investigaciones e intervenciones*. Córdoba: Editorial Brujas.

Zarebski, G. (1991). *Hacia un buen envejecer*. Buenos Aires: Emecé.

\* Las fotos que ilustran este artículo corresponden a diferentes situaciones vividas en los talleres realizados entre 2009 y 2012.