



REFLEXIONES SOBRE LA VEJEZ

En la sociedad actual

REFLEXIONES SOBRE LA VEJEZ

En la sociedad actual

Para muchas personas la vejez es un proceso continuo de crecimiento intelectual, emocional y psicológico. Momento en el cual se hace un resumen de lo que se ha vivido hasta el momento.

Es un período en el que se debería gozar de los logros personales y contemplarse los frutos del trabajo personal, útiles para las generaciones venideras.

El envejecimiento es un proceso que comienza pronto en la persona. En general esta realidad no se tiene en cuenta. Afecta a todos y requiere una preparación, como la requieren todas las etapas de la vida.

La vejez constituye la aceptación del ciclo vital, único y exclusivo de uno mismo y de todas aquellas personas que han llegado a este proceso.

Supone una nueva aceptación del hecho que uno es responsable de la propia vida.

Saber que todos envejecemos, prepararnos para hacerlo bien y sacarle mayor provecho posible a esos años, es un aspecto importante de nuestra educación.

El envejecer es un proceso dinámico, gradual, natural e inevitable. Este proceso es impreciso. Nos vamos dando cuenta de él por el reconocimiento de nuestro cuerpo cambiante, del espejo, de la mirada del otro y de la exclusión de la sociedad en la mala interpretación del proceso productivo.

La etapa de la vejez comienza alrededor de los 65 años y se caracteriza por un declive gradual del funcionamiento de todos los sistemas corporales. Por lo general se debe al envejecimiento natural de las células del cuerpo.

A diferencia de lo que muchos creen, la mayoría de las personas de la tercera edad conservan un grado importante de sus capacidades, tanto físicas como mentales, cognitivas y psíquicas.



También es cierto que la vejez es una etapa caracterizada por la multiplicidad de pérdidas y la elaboración de duelos que acontecen esas pérdidas.

El sujeto que envejece va perdiendo interés vital por los objetivos y actividades que le posibilitan una interacción social produciéndose una apatía emocional sobre los otros, y al mismo tiempo, el sujeto se encierra en sus propios problemas.

Esta situación conlleva al aislamiento progresivo del anciano. Esta desvinculación obedece en gran parte a las actitudes adoptadas por el entorno.

Como parte del imaginario social y colectivo circulan una gran cantidad de ideas erróneas acerca del envejecer y la vejez, funcionando como mitos y prejuicios y perjudicando de esta manera el buen envejecer así como la adecuada inserción del adulto.

Estos prejuicios incorporados en la mentalidad de la gente, funcionan determinando actitudes negativas frente al proceso del envejecer, acentuándose aun más con los viejos.

Estas ideas y prejuicios no surgen azarosamente, sino que son producto del tipo de sociedad a la que pertenecemos, una sociedad asentada sobre la productividad y el consumo, con grandes adelantos tecnológicos, y donde la importancia de los recursos están puestos en los jóvenes y en los adultos que pertenecen a la vida productiva.

En forma equivocada la sociedad valora todo aquello que le resulta productivo, por lo tanto fácilmente se considera que las personas mayores no aportan nada, o que por el contrario representan una carga para la sociedad.

En consecuencia, exceptuando algunos sectores, se hace una valoración negativa, desgraciada y poco respetuosa de las personas mayores.

La sociedad moderna excluye a nuestros mayores, provocando en ellos malestar y complicaciones, falta de ilusión, de alegría, de ánimo. Pero el más grande que sufren es la soledad. Estar ausente sin integrarse en el grupo social o familiar como mero sujeto pasivo que subsiste entre recuerdos y nostalgias.

La falta de comunicación de afectividad y la incomprensión, son factores determinantes y creadores de tristeza y de enfermedades.

En la sociedad actual prima lo joven, lo bello, lo pasional, el hedonismo puro, y todo sujeto que no se incluya en este rol de comportamiento está apartado de la sociedad.

Por la edad o el aspecto físico se los arrincona, se los jubila y abandona a su suerte, perdiendo desde el poder adquisitivo hasta la dignidad, deteriorándose su calidad de vida.

La jubilación actúa como barrera demarcatoria, dejando fuera de este círculo a todos aquellos que, cumpliendo 60 ó 65 años engrosan las filas de los llamados "pasivos", obligándolos a replegarse sobre sí mismos a un reposo forzoso.

Se considera que jubilarse es sinónimo de "no productivo", de falta de actividad.



Muchas veces la jubilación es pensada como un vacío, como un mazazo para el cual la persona no se encuentra preparada, dejando al sujeto sin nada que hacer.

Si bien para muchos la jubilación es el momento de disfrutar del tiempo libre, para otros es un momento de estrés, ya que el retiro les supone una pérdida del poder adquisitivo y por ende en la autoestima.

Es por ello que con la jubilación se produce un agujero que no puede llenarse. Es necesario que a lo largo de la vida las personas, según sus tendencias e intereses, amplíen de círculo de actividades, de manera tal que al llegar a la vejez, puedan ocupar el tiempo que tienen a su disposición.

La tercera edad es en realidad un momento propicio para dedicarse a actividades que, por falta de tiempo no pudieron realizarse antes.



La mayor parte de los ancianos, salvo impedimentos físicos graves, se encuentran en disponibilidad de fortalecer y desarrollar actividades que les despiertan placer. El despliegue de dichas actividades, ya sean intelectuales, culturales o físicas, retrasan el deterioro mental y anímico que ocurre en el proceso fisiológico del envejecimiento.

Esta es una etapa en la se adquiere un nuevo rol: el de ser abuelos, rol que conlleva la idea de perpetuidad.

Los abuelos cumplen una función de continuidad y transmisión de tradiciones familiares, culturales y sociales.

Por ello jubilarse y envejecer no justifica que nos retiremos de la vida social sino que por el contrario, implica una forma diferente de participación, indispensable para nuestro propio crecimiento y el de nuestros hijos.

El miedo a la vejez tiene que ver con la idea instalada en el imaginario social: declinación de todas las funciones, deterioro físico y psíquico, y la temible falta de autonomía que lleva implícita la dependencia.



Los fantasmas del envejecer están relacionados con los prejuicios de nuestra sociedad, que se ciernen sobre ellos signándoles a tener conductas acordes a lo determinado por dicho imaginario.

¿Qué nos pasa como sociedad que no podemos ver que nuestros mayores representan el compendio de la memoria de la experiencia, y por lo tanto de la sabiduría, valores necesarios para que la sociedad se desarrolle?

¿Qué nos pasa como sociedad que no podemos recuperar las pautas de respeto a la experiencia y el afecto hacia las generaciones de mayores, de cuyo consejo y testimonio dependen también la estabilidad y la columna vertebral de nuestro cuerpo social?

¿Qué nos pasa como sociedad que no podemos ver que la tercera edad es el comienzo de una nueva actividad: la transmisión de saberes que requieren ser escuchados, desde la implicación de los mayores, en las grandes y pequeñas cosas que conforman el devenir de la sociedad?



Ser mayor no es estar retirado, es por el contrario una forma diferente de participación, que es indispensable para nuestro propio crecimiento y el de nuestros hijos.

Trinidad Lorenzo Gómez

BIBLIOGRAFÍA

- Souto J., "*Doctrina Social de la Iglesia*". Fundación Pablo VI. BAC. Madrid. 2002.



Traducción de esta publicación al francés

Pour nombre de personnes, la vieillesse est une évolution continue de croissance intellectuelle, émotionnelle et psychologique. Il s'agit d'une période dans laquelle on résume ce qui a été vécu.

C'est une étape dans laquelle nous devons apprécier les succès personnels et percevoir les fruits de son travail qui sont utiles pour les générations à venir.

Le vieillissement est un processus commençant tôt chez les personnes. Il s'agit d'une réalité qui n'est pas tenue en compte, bien qu'elle touche tout le monde et exige une préparation comme dans toutes les étapes de la vie.

La vieillesse constitue l'acceptation personnelle du cycle de la vie propre à chacun et des personnes dans ce processus. Elle implique l'acceptation du fait que nous ne sommes pas en charge de notre propre vie.

Prendre compte du fait que nous tous vieillissons pour nous préparer à profiter de ces années est un aspect important de notre éducation. Le vieillissement est une évolution dynamique, graduelle, naturelle et inévitable. Il s'agit d'un processus imprécis dont nous nous rendons compte par le biais de la reconnaissance de notre corps changeant, du miroir, du regard d'autrui et de l'exclusion de la société à cause de la mauvaise interprétation du processus de production.

L'ancienneté commence vers les 65 ans et se caractérise par un déclin graduel du fonctionnement de tous les systèmes corporels. Ce déclin est généralement dû au vieillissement naturel des cellules du corps.

Contrairement à ce qui est cru par beaucoup de gens, la majorité des personnes âgées gardent une quantité importante de leurs capacités, tant physiques que mentales, cognitives et psychiques. Par ailleurs, il est vrai que la vieillesse est une étape caractérisée par la multiplicité de pertes et par les deuils à cause de ces pertes.

Lorsque l'individu vieillit, il perd de l'intérêt vital pour les objets et les activités rendant possible une interaction sociale. Cela provoque une apathie émotionnelle vis-à-vis des autres et, en même temps, l'individu se replie sur ses propres problèmes. Cette situation entraîne l'isolement progressif des personnes âgées. Ce détachement obéit largement aux attitudes de leur entourage.

Dans l'imaginaire social et collectif, il y a beaucoup d'idées erronées à propos du vieillissement qui fonctionnent comme mythes et préjugés nuisant au bon vieillissement ainsi qu'à l'insertion de la personne âgée. Les préjugés contenus dans la pensée des gens déterminent les attitudes négatives envers le vieillissement. Ces idées et préjugés ne sont pas nés au hasard, mais ils constituent le produit de la société dans laquelle on vit : une société technologique fondée sur la productivité et la consommation dans laquelle l'importance retombe sur les jeunes et les adultes appartenant à la vie productive.



La société apprécie erronément tout ce qui est productif. Par conséquent, les personnes âgées sont facilement considérées comme non-productives ou comme un fardeau pour la société. C'est pour cela que, à l'exception de quelques secteurs, les personnes âgées sont malheureusement peu appréciées.

L'exclusion des personnes âgées dans la société moderne provoque parmi eux un sentiment de malaise ainsi qu'un manque d'espoir, de joie et d'esprit, mais le plus grand problème est celui de l'isolement : le problème d'être un simple individu passif qui n'est pas intégré dans le groupe social ou familial et qui subsiste grâce à la mémoire et aux souvenirs. Le manque d'affection et l'incompréhension sont les facteurs déterminants et créateurs de tristesse et de maladies.

Dans notre société prime ce qui est jeune, beau, passionnel et hédoniste. Tout individu n'accomplissant pas ce rôle de comportement est en-dehors de la société. Les personnes âgées sont marginées et abandonnées à cause de leur âge et physique, tout en perdant leurs pouvoir d'achat et dignité, ce qui comporte la détérioration de leurs conditions de vie.

La retraite fonctionne comme une barrière restrictive pour tous ceux qui ont entre 60 et 65 ans. Il s'agit d'individus « passifs » obligés à se replier sur eux-mêmes. La retraite est considérée comme synonyme de « non-productivité », d'inactivité. Elle est habituellement perçue comme un vide contre lequel l'individu n'a rien à faire. Bien que la retraite soit la période dans laquelle on profite du temps libre, parfois les personnes n'y sont pas prêtes, et cela implique le stress provoqué par la perte du pouvoir d'achat et de l'estime de soi.

C'est pour cela que dans la retraite, il se produit un vide que nous ne pouvons pas remplir. L'élargissement du cercle d'activités tout au long de la vie de l'individu est nécessaire pour que les personnes âgées puissent occuper leur temps libre pendant la vieillesse. L'ancienneté est un moment idoine pour se appliquer sur les activités que nous n'avons jamais réalisées à cause du manque de temps.

La plupart des personnes âgées, sauf celles ayant des handicaps physiques graves, sont prêtes à réaliser et à développer des activités plaisantes. Le développement de ces activités, aussi bien intellectuelles que culturelles ou physiques, retarde la dégradation mentale et animique ayant lieu dans le processus physiologique du vieillissement.

La vieillesse est une étape dans laquelle nous jouons un nouveau rôle ; celui de grands-parents entraînant l'idée de perpétuité. Les grands-parents réalisent une fonction de continuation et transmission des traditions culturelles, sociales et de famille. C'est pourquoi la retraite et le vieillissement ne supposent pas le repli de la vie sociale, elle implique une manière différente de participation qui paraît indispensable pour notre croissance personnelle et celle de nos enfants.

La peur de vieillir est associée à l'idée présente dans l'imaginaire social qui implique le déclin de toutes les fonctions, la détérioration physique et psychique et l'impitoyable manque d'autonomie qui est inhérent à la dépendance. L'appréhension de vieillir est liée aux préjugés de notre société qui imposent des comportements fixés par cet imaginaire aux personnes âgées.



Est-ce que nous, en tant que société, ne pouvons pas reprendre les règles du respect de l'expérience et de l'affection pour les générations précédentes, dont les conseils et les témoignages constituent la colonne vertébrale de notre corps social ?

Est-ce que nous, en tant que société, ne pouvons pas nous rendre compte que l'ancienneté est le début d'une nouvelle activité ? Est-ce que la transmission de savoirs ne mérite pas d'être écoutée pour l'avenir de la société ?

Au contraire de ce que nous pouvions imaginer, lorsque nous serons des personnes âgées, nous ne devenons pas obligatoirement de retraités. Nous participons d'une manière différente et essentielle pour le bien de notre croissance personnelle et celle de nos enfants.



BIBLIOGRAPHIE

- Souto J., “Doctrina Social de la Iglesia”. Fundación Pablo VI. BAC. Madrid. 2002.

