

CONSEJO DE REDACCIÓN

Luis Baliña, Ludovico Videla, Alberto Espezel, Rafael Sassot, Rebeca Obligado, Carlos Hoevel, Lucía Piossek Prebisch (Tucumán), Jorge Saltor (Tucumán), Julia Alessi de Nicolini (Tucumán), Cristina Corti Maderna, Lucio Florio (La Plata), Francisco Bastitta, M. France Begué, Jorge Scampini o.p., Isabel Pincemin, Andrés Di Ció, Adolfo Mazzinghi, Matías Barboza, Luisa Zorraquin de Marcos, Agustín Podestá, Ignacio Díaz.

COMITÉ DE REDACCIÓN

Dr. Luis Baliña, Prof. Carola Blaquier, † Mons. Eugenio Guasta, Mons. Dr. José Rovai (Córdoba), P. Dr. Miguel Barriola (Córdoba), Prof. Dr. Raúl Valdez, Carlos J. Guyot, Dr. Florian Pitschl (Brixen)

Director y editor responsable: Pbro. Dr. Andrés Di Ció

Vicedirector: Dr. Francisco Bastitta Harriet

Secretaria de redacción: Prof. Cristina Corti Maderna

COMMUNIO

Editorial	3
Thomas Söding La profecía de la vejez. Una promesa en el Nuevo Testamento.	6
Bernard Schumacher Recibir la ancianidad	17
André Vingt-Trois Un momento de verdad.	27
Ysabel de Andia Meditación sobre la pérdida de la autonomía y el abandono.	32
Ivica Raguž Una pequeña teología de la vejez	37
Luis Baliña Envejecer como acontecimiento de la misericordia	53
Matías de Martini El desafío de una mirada positiva sobre la vejez	58
María Isolina Dabove Derecho de la vejez. Principios y alcance	66
Grégori Solari La Presencia, la Palabra y el mal de Alzheimer	74
PERSPECTIVAS:	
Alberto Espezel Resurrección y teología actual	80

El desafío de una mirada positiva sobre la vejez

—

Matías De Martini *

En este artículo intentaremos reconocer y valorar el aporte de los adultos mayores en la compleja trama de relaciones intergeneracionales dentro de la sociedad familiar. Para ello nos detendremos en la importancia de la autoimagen y la autoestima, muchas veces influenciadas por una mirada negativa que hay sobre la vejez. Y abordaremos, también, alguna posible respuesta sobre una vejez con sentido, que sea un punto de partida para saber vivir y saber morir.

Autoimagen y autoestima

La idea que tenemos de nosotros mismos (autoimagen) y la valoración que hacemos de ella (autoestima) como personas en todas y cada una de sus dimensiones: pensamientos, sentimientos, comportamientos, actitudes, etc., son dos de los múltiples aspectos psicológicos que pueden cambiar cuando un sujeto llega a la vejez y que suponen un factor importante para la adaptación a un período vital y para alcanzar sanos vínculos con los demás. La valoración y el aprecio que uno tiene de sí mismo en la vejez depende, en gran medida, de cómo se percibe la propia realidad personal.

La construcción del concepto de autoestima se forma de la interacción de tres dimensiones principales: la primera es el Yo (mi manera de actuar, mi manera de ser más conocida), la segunda es mi mundo cercano (mi familia, mis amigos, mis relaciones sociales), y por último, la tercera dimensión es la interacción cultural y los conceptos que existen en ella. Por ejemplo, en una sociedad donde el adulto mayor es valorado culturalmente y es apreciado por sus conocimientos y sabiduría, es menos probable que se presenten graves problemas de la autoestima, ya que esta percepción social ayudará a que el anciano tenga un lugar especial en ese grupo en particular. Por el contrario, en las sociedades donde el adulto mayor no es valorado, tiene mayor dificultad de conocerse y valorarse, y se siente excluido.

* Sacerdote de la Arquidiócesis de Buenos Aires, Bachiller y profesor en Teología (UCA), Licenciado en Letras (UCA) y Licenciado en Ciencias para la Familia (Austral). Este artículo es una adaptación de una tesis presentada en 2018 sobre los Aportes de los adultos mayores a los vínculos intergeneracionales en la familia.

La importancia de la autoestima radica entonces en que dará pauta a nuestras conductas en el andar cotidiano. La autoestima en el adulto mayor puede ser alta o positiva cuando la persona se reconoce como importante para sí y los demás, tiene deseos propios, los expresa y defiende; cuando enfrenta las crisis, los cambios y las pérdidas, cuando reflexiona, busca apoyo e información y cuando busca autonomía y la disfruta. Pero también puede presentarse una autoestima baja o negativa, como cuando el adulto mayor tiene una poca aceptación de sí mismo, cuando cree que por su edad no sirve o es un estorbo, cuando no acepta los cambios en su cuerpo y se deprime, cuando es negativo, cascarrabias, pesimista y le cuesta dar y recibir afecto.

Otro punto a tener en cuenta es que la baja autoestima no permite el control de nuestros propios pensamientos, sentimientos y emociones, por lo que constantemente se recurre a la aceptación de todo aquello que nos sugieren los demás para nosotros mismos, perdiendo la guía de nuestras propias ideas y pensamientos. Cuando se tiene baja autoestima es común sentir una gama de sentimientos negativos como: miedo vergüenza, abandono, rabia, resentimiento, desconfianza, falta de respeto, falta de valía, falta de poder, soledad, aislamiento y pérdida del respeto por sí mismos.

Una mirada negativa sobre la vejez

*“El supervisor de la ciudad y visir Ptahhotep, él dice:
¡Oh Soberano, mi señor!,
La vejez ha sucedido, y la edad ha llegado,
La debilidad ha venido y la debilidad se renueva,
Como los niños, uno duerme todo el día
Los ojos quedaron debilitados y los oídos ensordecidos
La fuerza expira a causa del cansancio de mi corazón.
La boca está callada y no puede hablar.
La memoria se termina y no puede recordar el ayer.
Los huesos han sufrido a causa de la longevidad
Y lo Bueno se ha transformado en lo Malo.
Todo sabor se ha ido.
Lo que hace la senilidad a los hombres es malo en todas las cosas.
Las narices han bloqueado y no pueden respirar.
Vivir es difícil.”*

Con estas palabras comienzan las enseñanzas de Ptahhotep, colección de proverbios morales, obra de un administrador egipcio durante la quinta dinastía (año 2450 a.C.). Con un texto de hace más de 4000 años podemos ver una mirada negativa que hay sobre la vejez. Mirada que perdura a lo largo de los

siglos y que, como veíamos antes, influye de un modo especial en la mirada que sobre sí mismo tiene el adulto mayor.

Es entonces cuando deberíamos preguntarnos: ¿cuál es la mirada sobre la vejez que tiene nuestra sociedad actual? ¿cuál es la mirada que yo tengo sobre esta etapa de la vida? Aunque muchas veces se quiera mirar hacia otro lado, la vejez aparece, como parte inevitable de un proceso. Desde el momento del nacimiento, el tiempo transcurre sin posibilidad de detenerlos. Salvo que una persona muera joven, va a llegar a viejo aún cuando la cultura intente la fantasía de poder ser “eternos jóvenes”, de burlarnos del paso del tiempo: la televisión nos invade, por ejemplo, con infinidad de publicidades de “cremas anti-age” (o anti-edad), en las que se nos propone borrar todo rastro del paso del tiempo (graficado en las arrugas de la cara). Se intenta eliminar el tiempo y la edad, pero tarde o temprano nos daremos cuenta de que eso es imposible.

¿Por qué nos da miedo la vejez? Porque parece poco atractivo lo que nos ofrece: enfermedad, limitaciones que cuestionan la libertad, soledad, carencias económicas, exclusión, proximidad de la muerte etc. Y “lo que nos ofrece” a su vez es alimentado por ciertos mitos: sociales (improductividad y pasividad de los ancianos); culturales (desinterés por lo cultural); familiares (dificultades en la convivencia); sexuales (pérdida del deseo, sexualidad vista como innecesaria e imposible). Si uno creyera fehacientemente estos mitos, terminaría formándose una idea sobre la vejez terrible, en la que todo se pierde. Pero hay una mirada más positiva y más real que es no sólo posible sino necesaria.

Una mirada distinta y nueva

En búsqueda de una posible respuesta frente a la mirada negativa que tantas veces recae sobre la vejez, encontramos las palabras de García Pintos:

En tanto la vejez sea un hecho irremediable e irreversible, lo único que nos queda es comprender que somos nosotros mismos los que con nuestra actitud, podemos disponer las cosas para terminar siendo un viejo con lamentación, o un viejo con aceptación y proyecto. Es decir, lamentarnos por lo inevitable del paso del tiempo o aceptar que se trata de una etapa natural de la vida que puede ser vivida con proyecto vivificante.¹

Una posibilidad, entonces, sería ser un “viejo con lamentación”. Esos ancianos que sólo piensan en sus pérdidas o limitaciones. Si, por ejemplo, ha descubierto que tiene diabetes o hipertensión (o ambas) gran parte de sus conversaciones girarán sobre los inconvenientes que esto le trae. Se transforma en

¹ García Pintos, *Cita a ciegas*, San Pablo, Buenos Aires, 2006, 190

un “viejo diabético-hipertenso”, sin poder mirar todo lo que es. Y no es capaz de descubrir, como lo que señala Andrés:

No hay escollos para encontrar en esta etapa una vida llena de sentido, aunque tenga que usar audífono, dientes postizos, anteojos, pañales, bastón, silla de ruedas...o hacerse ayudar, o estar acompañado por alguien: todos son medios para seguir siendo y viviendo ...la vida es más importante que un audífono, un bastón o un pañal. Sin la vejez la vida no es completa.²

Nadie duda de que hay padecimientos físicos comunes en esta etapa. Pero también sabemos que las personas no se definen por sus padecimientos, que la persona trasciende la enfermedad, sin importar cuan grave sea la misma. La diferencia estará en la respuesta que la persona va a dar a este acontecimiento en su vida, en cómo lo va a enfrentar, qué tipo de actitud va a adoptar. Y en esto pesa de un modo especial cómo ha sido a lo largo de la vida.

No hay la vejez ni atributos de la vejez iguales para todas las personas en esta edad. Sólo hay vejeces: cada cual tendrá la suya propia, que dependerá de quién y cómo ha sido a lo largo de la vida.³

Es, entonces, en la *actitud* donde se encuentra una de las claves para vivir una vejez con sentido. El desafío será descubrir que no se trata de un proceso de deterioro y declinación, sino de la continuación de un proceso de crecimiento, maduración y despliegue. Es en la vejez donde se puede llegar a uno de los puntos culminantes del desarrollo de las potencialidades. Y, desde una mirada cristiana, es el paso previo al culmen definitivo donde alcanzamos la plenitud de nuestro ser, la vida eterna. Desde esta mirada la vejez no debería asustar, por el contrario, debería ser causa de entusiasmo. Sólo teniendo esto claro se pueden entender algunas de las problemáticas que debe afrontar.

La muerte como parte de la vida

La más grave de esas problemáticas es la dificultad de enfrentar la cercanía de la muerte. El modo de enfrentarla dependerá, en gran medida del modo, como han vivido la vida. García Pintos sostiene:

En general, si el adulto mayor mira hacia atrás y se reconoce autor de una obra significativa (por ejemplo, la familia que tiene, su carrera laboral o profesional, la casa que logró construir, el recuerdo que deja en sus amigos,

² H. Andrés, *Comentario en Condiciones de vida e integración social de las personas mayores ¿diferentes formas de envejecer o desiguales oportunidades de lograr una vejez digna?*, ODSA, Pontificia Universidad Católica Argentina, Buenos Aires, 2005, 147

³ *Ibid.* 146

etc.), su disponibilidad de dejar este mundo es mucho más calma que si en esa perspectiva no reconoce obra alguna. En esa puja que se establece entre el vacío y el sentido (referido a una vida entendida como trayectoria) se resolverá ciertamente su actitud ante la proximidad del inevitable morir.⁴

La propia muerte podrá ser vivida con sentido, si antes se le ha dado sentido a las “otras muertes” en la vida, especialmente las que se dan también en el tiempo de la vejez. Si el adulto mayor, en su propia vida, ha aceptado las muertes en su vida, será más fácil que puede asumir la propia. El modo sano de enfrentar esta realidad es transitando el dolor a través de la elaboración de un duelo. Hay situaciones importantes puntuales en la vejez, de pérdidas que ocurren con frecuencia y que tenemos que elaborar. Duelo por la muerte física de amigos y familiares; duelo por las pérdidas o dificultades que experimenta en su propio cuerpo; duelo por los cambios a nivel laboral, de un modo especial, por la llegada de la jubilación. La persona que realiza un duelo no es la misma antes que después. El duelo enriquece. Y si no lo hacemos, nuestra vida se detiene en ese punto. Así lo dice Andrés:

Cuando estamos detenidos, allí sobreviene la patología. Para poder andar el camino hay que ir realizando duelos -dejar y tomar-. El proceso de duelo es una línea continua a lo largo de la vida, es consustancial a la vida, y es lo que la hace dinámica. La vida se atranca o detiene cuando en algún punto, frente a determinadas situaciones, no las podemos dejar ni seguir tomando lo nuevo de la vida. Y así permanecemos anclados en un punto. Entonces caminamos a media asta, sin la total energía o fuerza de vida necesaria para inversiones presentes para el día que nos toca hoy.⁵

El fin del proceso del duelo nos conduce a la aceptación. Se puede observar cómo viudas, luego de la etapa de duelo, logran resignificar sus vidas con proyectos nuevos, muchos de los cuales no pensaron que podrían hacer mientras su marido vivía. No porque no pudieran hacerlo antes, sino porque tenían su tiempo y energía puestos en otras cosas o proyectos que también les daban sentido a sus vidas. La viudez abre una nueva etapa llena de posibilidades. Lo mismo sucede en algunos hombres frente a la jubilación o pérdida del trabajo: ven disminuido el ingreso de dinero en la familia y, junto a ello, muchas veces la caída de la autoestima. Pero si el duelo se elabora correctamente, se logra invertir esta energía en nuevos roles, en otros intereses que lo alientan nuevamente.

Dice Vilches:

La transitoriedad de la existencia y la seguridad de la muerte, lejos de dar

⁴ García Pinto, 220

⁵ Andrés, 147

lugar a un heroísmo trágico como en el existencialismo o a un fatalismo, otorga una oportunidad para hacerse responsable del descubrimiento del sentido de la propia vida. El individuo puede comprender que las posibilidades y oportunidades de realizar valores, las ocasiones de obrar, vivir o sufrir, son transitorias. Pero si llegan a concretarse, se inscriben en la historia y se conservan en forma definitiva.⁶

El ser humano es siempre posibilidad. Con cada elección está decidiendo, como decía Viktor Frankl, cuál será “el monumento de su existencia”. Esto termina sólo con la muerte. Antes es todo potencialidad de superación.

Lugar de la vejez en los vínculos intergeneracionales:

Al comienzo de nuestro trabajo nos planteábamos la necesidad de reconocer el valor y la riqueza que tiene la etapa de la vida a la que llamamos “vejez”. Porque entendemos que sólo valorando ese momento de la existencia podremos lograr también vínculos sanos entre las distintas generaciones. Pero para eso es necesario que el adulto mayor descubra y valore su situación actual. Que descubran esa mezcla entre sabiduría, experiencia y amor, como el principal y más maravilloso aporte que pueden hacer a una familia y una sociedad. Que eliminen las cremas “anti-edad”. Esas arrugas que aparecen en el rostro son el signo más perfecto del paso del tiempo, de la experiencia, de una biografía.

A propósito del lugar de los ancianos en la sociedad, escuchemos el hermoso soneto del Francisco Luis Bernárdez:

Si para recobrar lo recobrado
debí perder primero lo perdido,
si para conseguir lo conseguido
tuve que soportar lo soportado,

si para estar ahora enamorado
fue menester haber estado herido,
tengo por bien sufrido lo sufrido,
tengo por bien llorado lo llorado.

Porque después de todo he comprobado
que no se goza bien de lo gozado
sino después de haberlo padecido.

Porque después de todo he comprendido

⁶ L. Vilches Seguel, *Concepciones, creencias y sentimientos acerca de la muerte en adultos mayores de nivel educacional superior*, Revista de Psicología de la Universidad de Chile, volumen IX, nro. 1, 2000, 2

por lo que el árbol tiene de florido
vive de lo que tiene sepultado.

Los jóvenes y las nuevas generaciones en general, necesitan de los abuelos, necesitan de todo lo que han vivido como luz para nuevas decisiones. En palabras del Papa Francisco en la audiencia general del 11 de marzo de 2015:

Cuán feo es el cinismo de un anciano que perdió el sentido de su testimonio, desprecia a los jóvenes y no comunica una sabiduría de vida. En cambio, cuán hermoso es el aliento que el anciano logra transmitir al joven que busca el sentido de la fe y de la vida. Es verdaderamente la misión de los abuelos, la vocación de los ancianos. Las palabras de los abuelos tienen algo especial para los jóvenes. Y ellos lo saben.⁷

Todos tenemos la posibilidad de elegir una vida con sentido. Sin importar cuál sea la etapa vital por la que transitamos. Somos capaces de elegir cómo pararnos frente a la vida. Y será esa elección la que nos sitúe en el mundo y frente a los demás. Nuestros vínculos, y de un modo especial los intra-familiares, serán fruto de la experiencia de nosotros mismos. Si nos reconocemos fruto de una historia, caminantes de un continuo presente, con un futuro con sentido, podremos desarrollar vínculos sanos que nos enriquecerán y a través de los cuales podremos enriquecer la vida de los que nos rodean.

⁷ Papa Francisco, Audiencia general del 11 de marzo del 2015: https://w2.vatican.va/content/francesco/es/audiencias/2015/documents/papa-francesco_20150311_udienza-generale.html [consultado el 26 de octubre de 2019]