Aitxus Iñarra. EL BUEN ENVEJECER, MAS ALLA DE LOS ESTEREOTIPOS 14-5-2019

Envejecer (no vejez) es un proceso vital, subjetivo que tiene que ver con lo individual, con lo psicológico y como no, con lo social y con todo el contexto cultural.

Hay un aspecto social, que tiene que ver con los discursos dominantes, con lo que vemos y escuchamos en los medios, cuando vamos al médico, etc…

En cuanto a lo psicológico, cambios de identidad, cognitivos, físicos, psicológicos, emocionales. El trabajo con la psique es absolutamente necesario.

Otro aspecto existencial, tiene que ver con los sentidos, sentido a la vida, al envejecer, que van inexorablemente unidos al tiempo, a los límites y, como no, a la relación con los otros.

La apertura, “la mirada íntima” tiene que ver con el autoconocimiento, conocer nuestra mente, nuestras creencias.

También tocaremos un tema “gozoso”, el de la belleza o estética de la existencia.

Es importante reflexionar sobre todo esto porque reflexionar implica un cambio de conducta y nuestro ambiente también cambia.

ASPECTO SOCIAL

¿Qué percepción tenemos sobre la vejez?

La ciencia, las instituciones, la cultura y los medios de comunicación van a ser los agentes que fundamentalmente van a crear discursos, imágenes y representaciones sobre la vejez que habitan nuestra mente, nuestra forma de pensar o de sentir.

Por ejemplo la ciencia ve la vejez como declive, desgaste, etc… y la medicaliza.

Las instituciones, según la ONU, a mediados del S XXI, 1 de cada 5 personas tendrá más de 60/65 años.

En el estado español, en 2019, un 19% de la población tiene más de 60 años.

Respecto a la educación la información sobre la vejez ha sido y es prácticamente nula.

La cultura y los medios de comunicación son grandes creadores de significados.

La cultura, que está asentada en un tipo de sociedad que lo que mide sobre todo es la productividad y el utilitarismo, por lo que los viejos tienen poco que hacer, y desde esta perspectiva la vejez es una carga y, de una manera consciente o inconsciente se encarga de transmitir una y otra vez, a través de películas, publicidad y de un lenguaje estereotipado.

CONSTRUCCIONES SOCIALES:

La invisibilización: Está relacionada con la visión de esta época en relación a los viejos: no productivos y que se consideran como una carga. Por ejemplo: la sexualidad y el erotismo de la gente mayor, los mayores en el cine, La invisibilización existe y hay que observarla con ojos críticos

Oposición binaria-antagonismo: Bueno frente a malo, viejo frente a joven.

Crea una distorsión sobre algo que no es real, porque la realidad no es una oposición de, sino un proceso. Se pone como modelo a lo joven, bello, fuerte, productivo, eficaz, útil. Lo viejo todo lo contrario. Se crea una distorsión porque el envejecer es natural, como ser joven,

La edad cronológica es la edad del malestar, porque no te dejan ser vieja, tienes que disimular, está prohibido. Esta discriminación por edad se llama EDADISMO.

La edad cronológica: edadismo

Los estereotipos, los prejuicios, es decir, las imágenes y actitudes que tenemos ante la gente mayor: es un cascarrabias, tienen mal genio, son como niños, son enfermos, declive…

¿Qué se puede hacer?

Lo 1º tomar conciencia de que la vejez, desde el punto de vista de la psicología es una etapa, como la infancia, la adolescencia, la madurez, …

Qué pasa si a nivel subjetivo y personal, tomamos como referencia la vida como viaje, como trayecto, como vía, como transcurso, como el fluir de un rio, entonces pasa lo siguiente, yo no soy una etapa, yo soy mi vida entera que empieza desde que naces. Reconozco mi vida entera a través de la memoria, de las relaciones con los demás, de lo que sientes y de lo que piensas y sí, envejecemos y nos convertimos en viejos, pero no somos una etapa.

Esto supone empezar, desterrar o relativizar esos estereotipos anteriores.

Lo 2º. Dejar de vivir las cosas como opuestos, joven versus viejo. Hay muchas gamas.

Me puede gustar hacer cosas totalmente improductivas, pero que son muy importantes para las personas que nos rodean.

Otra respuesta es empezar a integrar, frente a fragmentación.

Con la revolución industrial la vida social se divide en 3 partes: escuela (estudias en el aula), vida laboral (trabajas en la empresa) y retiro (club de jubilados y residencias): Espacio, organización social, fragmentación y poco contacto intergeneracional.

CAMBIOS INDIVIDUALES

Nuestra identidad es un proceso cambiante, dinámico y flexible a lo largo de la vida, y muchas veces porque socialmente te lo van cambiando y la adaptación es una buena cosa. Cuando te jubilas tu universo social cambia, ¿Somos los mismos con 60, 70 años o no somos los mismos? En parte si y en parte no. Hay un sujeto con sus hábitos que está ahí, pero hay muchas cosas que cambian (en el cuerpo, cognitivos, en el sentir, lo importante esos cambios integrarlos, que no haya conflicto y es un trabajo con la psique. Está la atención, la capacidad de darse cuenta, y esto es universal, entonces es importante tomar conciencia de cuál es nuestro pensar, cual es nuestro sentir y como diferenciamos nuestro cuerpo

Con el cuerpo siento placer o dolor, pero también lo vivenciamos por su imagen, respecto a modelos corporales inalcanzables. Con la edad aparecen las arrugas, se caen las facciones y desde el sistema esto es intolerable.

Debemos aceptar tal cual es, no respecto a los patrones de belleza formal.

Debemos escuchar al cuerpo, cuidarlo y sobre todo aceptarlo.

Respecto a cambios cognitivos, la vejez se asocia a pérdidas de memoria, declive cognitivo, falta de lucidez, etc…

Realmente las formas de envejecer son altamente heterogéneas, diversas muy diferentes, dependiendo de muchas circunstancias: genética, oficios, sociabilidad, carácter,

Inteligencia o pensamiento post-formal tiene que ver con la capacidad de relativizar situaciones, habilidad de gestionar incertidumbres, capacidad de capear mejor los conflictos, es decir, la experiencia vital te da capacidad para desarrollar todo esto, y a esto se le llama madurez que puede ir acompañado de sosiego y serenidad.

Hay diferencia entre emoción (respuesta energética rápida) y el sentir (es más mental, más profundo).

La gente joven tiene muchas ansias de emociones nuevas, los mayores, más que emociones nuevas nos interesa profundizar en lo que conocemos, de una forma genuina. Hay un enriquecimiento emocional que es muy importante, nos va a tocar capear con las pérdidas.

El sentido de la vida es muy importante. Nos hacen ser más responsables, y gestionar o mejor o sobrellevar situaciones difíciles. El sentido está también unido con la interpretación.

Se nos dice que el sentido de la vida es ser útil y tener mucho dinero.

Es una sociedad de productores y de consumidores, cada vez con familias más reducidas, donde la gente mayor muere en un hospital, y donde se escabulle y se tapa la muerte.

Es importante tener en cuenta los relatos de los viejos, sus necesidades, sus deseos, sus límites, sus problemas, y que todo eso se vaya convirtiendo en nuevas políticas sociales.

¿Qué sentido le damos al envejecer?, lo social, lo subjetivo, y pasa por la resignificación, es dar nuevos sentidos, es algo dinámico que va cambiando una y otra vez.

Las relaciones con el otro, los límites y el tiempo.

Una persona se construye en relación a … y en relación con …, y el otro es un enigma, los vivimos a veces a través de la categorización y con los roles.

La soledad es absolutamente necesaria, imprescindible.

Los límites: frente a esa fantasía que se vende: producir, progreso, siempre joven, aparecen límites. El mayor límite lo tenemos en la finitud y en la muerte y realmente no queremos morir porque no quereos envejecer. Existe un tabú, la negación absoluta del sistema social al tema de la muerte, aunque sabemos que es ineludible. Hay que trabajarlo.

El tiempo lineal (presente-pasado y futuro), lo vivimos así en nuestra mente, pero el tiempo es una invención que es muy útil para funcionar socialmente, pero sabemos que hay otras maneras de vivir el tiempo. Cuando me concentro mucho en algo (una película, una conversación), el tiempo desaparece.

Además de contemplar el tiempo lineal, está el tiempo del acontecer.

APERTURA. Tiene que ver con lo más íntimo de cada uno.

-Autoindagación:

-Gerotrascendencia: En la vejez hay una comprensión de uno mismo y una forma de pensar sobre la vida y la muerte que cambia. La relación con los otros es más profunda, se evitan relaciones superficiales y hay un sentido más cósmico de la vida

-Existencia-belleza: ¿Es bella la vejez? Generalmente hay poca apertura a lo que es la belleza porque está limitada a unos cánones, es como una faja, es enajenante. Procede de la belleza clásica griega, lo viejo es feo. Cambiar la percepción de la belleza es difícil pues nos han domesticado en e sentido de la estética en una sola dirección, pero la belleza se encuentra en la existencia, en la naturaleza. ¿Es que acaso no hay belleza en el afecto, en la relación con el otro, en las arrugas? La belleza no está fuera es una interacción, es un entrecruzamiento entre tú mismo y lo que ves y lo que oyes.