

Introducción

Mónica Rodríguez-Zafra

*Mas no hagas con prisas el viaje;
mejor será que dure muchos años,
y que llegues, ya viejo, a la isla,
con cuanto hayas ganado en el camino,
sin esperar que Ítaca te enriquezca.*

Konstantin KAVAFIS
(ÍTACA, 1911.)

El número de personas mayores nunca había alcanzado cotas tan altas en nuestra sociedad aunque, afortunadamente, este hecho también va asociado con una mejora considerable en su calidad de vida tanto en lo referente a su salud general como en la cantidad y variedad de recursos sociales a su disposición.

A los mayores les esperan, con suerte, muchos años de vida en los que pueden encontrar nuevas formas de estar, relacionarse y adaptarse a esta etapa de su vida, lo que justifica plenamente el que actualmente se esté desarrollando muy rápidamente el área de la psicología dedicada al estudio del envejecimiento normal.

Cuando nació la psicología como ciencia a finales del siglo XIX, este grupo de edad no constituía una preocupación principal de los primeros psicólogos, probablemente porque en esa época el número de personas mayores no era muy grande. Anecdóticamente podemos recordar que Freud consideraba que las personas mayores (para él eran los que tenían entre 45 y 50 años) eran difícilmente analizables porque consideraba

que ya no podían cambiar psicológicamente. Tampoco el desarrollo de la psicología humanista a partir de los años 60, contempló el estudio del envejecimiento como un tema central en el desarrollo de sus áreas de estudio.

Parece pues que la necesidad social de ocuparse de los procesos de envejecimiento de una forma específica, aparece después que el desarrollo de las principales escuelas psicológicas anteriores al cognitivismo. De hecho, el interés fundamental por la psicología del envejecimiento comenzó en pleno auge del cognitivismo, lo que explica que la forma de abordar este tema desde la psicología haya sido casi exclusivamente desde esta perspectiva psicológica. Este hecho ha condicionado enormemente la forma en la que se entiende y aborda este proceso en la sociedad y en la literatura científica actual. En los últimos años se han estudiado muchos ámbitos muy importantes relacionados con el envejecimiento, los factores psicológicos protectores del deterioro cognitivo, afectivo y social, cómo proponer un envejecimiento satisfactorio, cómo aumentar la esperanza de vida, la influencia de la actitud y el afecto positivo frente a la vejez, el entrenamiento en estilos de afrontamiento sanos, la importancia de las relaciones sociales y de la competencia social. Todas estas áreas han dado frutos muy positivos y necesarios y, por suerte, continuarán dándolos.

No obstante, y teniendo en cuenta que estas áreas son absolutamente fundamentales, es importante no olvidar la esfera más íntima de la persona, su relación consigo misma, con su familia y amigos, con su actividad laboral, con su pasado y con la vida que aún le queda por vivir. Es decir, la *dimensión existencial y humanística* del proceso de envejecimiento que forma el pilar fundamental sobre el que se asienta el sentido de este libro.

Algunos autores consideran que la vejez comienza hacia la mitad de la vida, entre los 40 y los 45 años, cuando las personas toman conciencia —en la llamada *crisis de la mitad de la vida*— de que algo ha cambiado y va cambiando en su cuerpo. A partir de este momento, la persona puede llegar a tomar conciencia de su finitud e iniciar un camino vital más consciente de los valores por y para los que va a seguir viviendo. El futuro ya no se vive como ilimitado, ya no todo es posible, hay

cosas que ya no pueden realizarse, y algunos ideales y metas son ya inalcanzables. Esta conciencia de los límites que se produce en la asunción de la adultez, marca un nuevo espacio psíquico en el que desarrollarse y crecer como persona.

A pesar de todas las incógnitas, misterios humanos, dudas, y dificultades que rodean al proceso de envejecimiento se tratará a lo largo de estas páginas de ir aclarando qué ocurre existencial, física y psicológicamente durante el proceso de envejecimiento, las tareas psicológicas a las que toda persona se enfrenta en esta edad desde la perspectiva de la psicología humanista, las ganancias y las conquistas de esta etapa de la vida, qué tipo de ayudas psicoterapéuticas pueden ser más eficaces cuando se presentan problemas o situaciones que requieren intervención psicológica y, finalmente, las implicaciones físicas, psicológicas y sociales que tiene la asunción del cuidado de mayores dependientes por parte de los familiares más cercanos.

Los humanos no nacen determinados por los instintos, lo más importante de la vida se aprende al vivirla y, aunque en nuestra sociedad este aspecto haya sido denostado, al escuchar a los mayores cómo vivieron, los jóvenes tienen la oportunidad de aprender de su experiencia. Esta una de las maneras en las que los mayores siguen dando vida a los jóvenes permitiéndoles aprender no sólo de la experiencia que los propios jóvenes van adquiriendo, sino también de la que sus mayores pueden transmitirles, no con sus genes pero sí con su palabra y su acción.

Desde esta forma de entender y concebir la riqueza que dejan los años vividos y reflexionados se ha planteado el primer apartado de este libro titulado *La experiencia del envejecer desde la psicología humanista*. A lo largo de sus dos capítulos —*Reencontrar la vida envejeciendo* y *Nuestro tiempo es ahora*— el lector tendrá la oportunidad de aprender de la vida, la experiencia y la reflexión de dos personas ya mayores, Dolores Aleixandre y José Antonio García-Monge que desde el ejemplo vivo muestran las enormes ganancias en sabiduría y profundidad humana y espiritual que ofrecen los años.

Estas ganancias constituyen el resultado final del esfuerzo humano por aprender cada día de lo vivido y de lo sentido por

uno mismo y por los demás; no constituyen un epifenómeno de los años sino el resultado de una vida vivida desde la conciencia cuyo fruto se recoge en forma de sabiduría.

En el segundo apartado del libro, *Psicología y psicobiología del envejecimiento*, que también consta de dos capítulos, *Psicología del envejecimiento* por Marta Sánchez y *Psicobiología del proceso de envejecimiento* por Helena Pinos, se exponen los procesos psicológicos y psicobiológicos asociados al proceso de envejecimiento. Del contenido de estos capítulos y de los trabajos que en ellos se comentan se desprenden importantes reflexiones que confrontan a todos los seres humanos con la responsabilidad de favorecer un envejecimiento saludable, tanto desde el punto de vista físico como psicológico. Muchas investigaciones ponen de manifiesto la importancia del ejercicio y la alimentación sobre la salud física y del ejercicio mental y de los *alimentos* mentales y emocionales sobre la salud cognitiva y emocional. Resulta cada vez más claro cómo el proceso de deterioro del cerebro se ve compensado ampliamente por mecanismos neurológicos que se ponen en marcha cuando la persona continúa o comienza una vida intelectual, social y emocionalmente activa. Más aún, estos mecanismos compensatorios del cerebro son tanto más eficaces cuanto más y más tempranamente la persona haya emprendido actividades estimuladoras de su vida en todos sus ámbitos. No hay que esperar a ser mayor para prevenir y cuidar de la salud física, cognitiva y emocional.

En el tercer apartado, *Psicoterapia y envejecimiento*, compuesto por dos capítulos, *Psicoterapia con personas mayores* elaborado por Guillermo Gil Escudero, y *Las pérdidas y el trabajo de duelo en la vejez* escrito por Loreto Cid Egea, M^a Teresa Muñoz Toro y Mónica Rodríguez Zafra, se abordan los aspectos más relevantes a tratar con las personas mayores que necesitan ayuda profesional para enfrentar diferentes aspectos de su vida y/o de su propio proceso de envejecimiento.

Siempre es difícil asumir las limitaciones y cada etapa de la vida conlleva sus pérdidas. Si el bebé no acepta perder su estatus omnipotente de *rey de la casa* no podrá alcanzar la niñez en la que debe y puede enriquecer su vida compartiéndola con otros hermanos y/o compañeros, y si el adolescente no acepta

perder su estado de infancia no podrá entrar en la juventud en la que ya puede y debe asumir la libertad y la responsabilidad de su vida. Del mismo modo, hacia la mitad de la vida se produce otro cambio importante que consiste en el paso a la madurez, y este paso conlleva la renuncia a la juventud para poder asumir los compromisos de la vida adulta.

En la mayoría de los casos, se envejece y se afrontan las frustraciones que impone el envejecimiento de una forma similar a cómo se han ido afrontando también las limitaciones que, con distintas temáticas, se han ido imponiendo a lo largo de toda la vida. Quizá en esta última etapa, para algunas personas, el peso de los ideales insatisfechos, de las relaciones perdidas, el deterioro de las funciones físicas y psicológicas y la dependencia de otros pueden hacer más difícil este proceso. El objetivo del trabajo psicológico con los mayores en esta etapa es promover una postura proactiva ante su vida y mantener y potenciar al máximo todos los aspectos necesarios para que estos pasos puedan llevarse a cabo: el mantenimiento de la actividad cognitiva, de las relaciones sociales, de los vínculos familiares, del cuidado de la propia salud, etc.

El apoyo psicológico profesional durante el proceso de envejecimiento puede ayudar a ir aceptando la vida como un proceso continuo de elegir, escoger y dejar ir, de apegarse, de saber desapegarse y de permitirse un nuevo apego... así hasta el último duelo de la vida que es el duelo por la vida misma.

Pero la muerte confronta también, y asombrosamente, con la vida. Con el sentido que le hemos dado y con el sentido que queremos y podemos seguir dándole en cada instante, con el rastro y las huellas que dejamos y queremos dejar en un mundo que seguirá sin nosotros.

Poder contar con ayuda profesional si estos procesos conllevan dificultades, puede permitir y/o favorecer la gran oportunidad que supone vivir cada momento de la vida con paz y serenidad.

Si se afrontan las cuestiones que conlleva el envejecimiento desde la perspectiva de los familiares que conviven con el mayor se observa que, en las ocasiones en las que el proceso de envejecimiento va acompañado de un aumento en la depen-

dencia física y psicológica de los mayores, sus cuidadores son quienes necesitan tanta ayuda como los propios mayores.

Los cuidadores principales de mayores dependientes son los que asumen el cuidado del mayor con mucho esfuerzo y con importantes renunciaciones laborales y personales. A ellos está dedicado el último apartado de este libro, *Envejecimiento y dependencia*, que consta de dos capítulos, *Los cuidadores de mayores dependientes* y *Cuidando a los que cuidan: El trabajo psicológico con los cuidadores de mayores dependientes*, ambos escritos por Guillermo Gil Escudero y Mónica Rodríguez-Zafra. Entender en toda su extensión la labor de los cuidadores, sus vivencias y las consecuencias de su dedicación es fundamental para comprender no sólo la enorme importancia de su labor sino también para poder ayudarles tanto en su dedicación como en el proceso de ir asumiendo la importancia que tiene el que los cuidadores cuiden también de sí mismos. Para poder cuidar sin descuidarse a ellos mismos como personas en ninguna de sus dimensiones e integrando su tarea amorosa de cuidado en el contexto global de su vida, para que puedan entender y llevar a cabo el cuidado del mayor desde el cuidado a sí mismos. Cómo llevar a cabo estas dos tareas constituye el objetivo central de este apartado.

Confiamos en que la lectura de este texto ayude a entender la vejez como una etapa de la vida con sentido propio, en el que el lector pueda encontrar pistas para ser cada día más sabio.

Mónica RODRÍGUEZ-ZAFRA
Madrid, 2009