

Los ancianos. Una aproximación psicológica

Raul Jesús Burgos Fajardo

Ponencia presentada en la XIV Jornadas Académicas de la
Facultad de Medicina de la UADY

¿Qué es envejecer? Para muchos las perspectivas son tan sombrías que ni siquiera quieren averiguarlo. Kastenbaum en 1971, encontró que casi el 25% de los entrevistados en su estudio deseaban morir antes de llegar a esa edad. Y es que, en efecto, hoy en día muchas personas parecen ver en la vejez un estado de existencia marginal. Sin embargo, la senectud es un período importante de nuestra vida por derecho propio.

El presente trabajo quiere referirse ahora, aunque sea muy brevemente, a esta etapa del desarrollo humano desde una perspectiva psicológica, buscando aumentar una mayor comprensión de este fenómeno que genere actitudes de acercamiento hacia las personas que están en esta fase de su vida. Una de las hipótesis que justifican este estudio es que si supiéramos más de los ancianos tal vez los veríamos de diferente manera y en consecuencia los trataríamos de forma distinta, más justa y humana.

Como en todas las etapas del desarrollo, durante la vejez se experimentan cambios tanto físicos como psicológicos, en las tareas de desarrollo y en las relaciones sociales, o tal vez, son estos cambios los que anuncian la llegada a la tercera edad; cambios que generan reacciones y que obligan a un reacomodo de la rutina y estilo de vida de las personas.

Los cambios físicos

Los cambios más obvios por su carácter objetivo son los cambios físicos. Mirarse en el espejo cada mañana permite percatarse del proceso de envejecimiento: cabello blanco cuando hay, piel

arrugada, disminución de tamaño por cambios en la postura, la piel pierde elasticidad y se reseca y adelgaza. En general los sentidos pierden eficacia, el sistema inmunológico se debilita, disminuye la capacidad de esfuerzo físico, etc. Todo esto habla de una pérdida y este dolor, con su respectivo duelo, se magnifican empujados por una máxima cultural, vigente hoy día, que afirma que "el mundo es de los jóvenes". Pero, sabemos que no siempre ha sido así.

¿Qué ha pasado? ¿qué ha cambiado? La cultura es una importante influencia en la forma de percibir la vejez, así como los derechos y responsabilidades que conllevan. Puede decirse que en nuestra década, la última de este siglo, la cultura ha preconizado los valores de la juventud, la cual ve con temor la hora de envejecer, de perder esas cualidades juveniles tan cotizadas. Mientras que sigan un cúmulo de estereotipos negativos a los ancianos, considerados como personas inútiles, que han perdido la fuerza, la movilidad física, el control, la flexibilidad e incluso la memoria y la inteligencia. Mucho tiene que ver con este cambio en la forma de ver y tratar a los ancianos los medios masivos de comunicación, especialmente la televisión, quienes preconizan, a través de muchos programas, la fuerza física, la agresividad, la belleza física, la falta de respeto a los ancianos y a los padres, la falta de pudor y el ataque sistemático a valores familiares sociales y espirituales.

Los cambios psicológicos

Son estos cambios, tal vez, los que mayor impacto tienen en la persona. No porque los otros cambios sean menos importantes sino porque además de las alteraciones psicológicas propias de la etapa del desarrollo, los otros cambios (físicos y sociales) afectan a ésta dimensión psicológica. Así, por ejemplo, un anciano no solamente es incapaz de realizar ciertas tareas que demandan fuerza física sino que este hecho afecta su autoestima al sentirse una persona inútil "que ya no sirve para nada".

Dada la naturaleza de los cambios psicológicos, se ha generado, en torno a ellos, algunos mitos que se mezclan con verdades, que producen la falsa creencia de que sabemos lo que sucede con los ancianos. Un ejemplo de esto lo podemos ver con los cambios cognoscitivos. Mucha gente se inclina a pensar que el intelecto del anciano está en franco deterioro, ejemplo: si un hombre o mujer joven, cuando deja un lugar olvida algo, no pasa nada; pero si se descubre la misma distracción en un anciano es la confirmación de su decadencia y la gente se encogerá de hombros y dirá: "está perdiendo la memoria". Lo cierto es que la mayor parte de las destrezas mentales permanecen intactas como resultado del envejecimiento normal (Craig, 1992). Muchas investigaciones han demostrado que la pérdida de la memoria relacionada con la edad no es tan general, tan representativa o tan severa como se pensó antes (Perlmutter y cols. 1987). Sí existe deterioro en cuanto a la velocidad del proceso cognoscitivo. La gente de edad reacciona con menos rapidez, sus destrezas perceptuales y cognoscitivas son más lentas. Sin embargo, hay compensaciones, de forma que cualquier pérdida tiene efectos mínimos en la vida diaria.

Otro cambio en la cognición que se da en esta etapa tiene que ver con la memoria. Este ha sido, tal vez, el aspecto más estudiado de esta etapa del desarrollo. Considerando el modelo del "Procesamiento de la Información", al parecer los ancianos son capaces de captar y conservar en la memoria sensorial poco menos información que los adultos jóvenes. En promedio tienen un ciclo de percepción un poco más corto, en particular cuando

pasan dos informaciones a la vez. No está claro por que sucede esto ¿hay merma en el sistema auditivo o visual? ¿hay menos atención selectiva? ¿hay menos motivación para realizar tareas tan precisas?

Referente a la memoria a corto plazo los estudios no encuentran diferencias significativas entre adultos jóvenes y ancianos. Es en la memoria a largo plazo donde se encuentran las mayores diferencias debidas a la edad. Los ancianos son menos eficientes para organizar, repetir y codificar el material que se debe aprender. Pero con instrucciones y práctica mejoran en forma marcada. La memoria de los ancianos es selectiva y es mejor en tareas de reconocimiento que de recuerdo.

Un elemento importante que impacta tanto en la cantidad como la calidad del deterioro cognoscitivo es la educación. La educación alimenta la inteligencia cristalizada, que es la reserva de la persona de los conocimientos que se acumulan poco a poco. Las habilidades cristalizadas pueden mejorar durante toda la vida.

Otros cambios de carácter psicológico son los que se dan en el aspecto emocional, actitudinal y de valores. Es difícil hacer generalizaciones en cuanto a la satisfacción o insatisfacción en la vida que puede sentir un anciano. Hay muchas diferencias entre el anciano "joven" vigoroso, saludable, que se acaba de jubilar y el frágil anciano octogenario. Además cada individuo tiene un patrón único de emociones, actitudes y valores acerca de la senectud y acerca de sí mismo. Con todo, dadas estas diferencias, aún hay sucesos y preocupaciones comunes.

Erikson afirmaba que quizás la tendencia más nociva de los ancianos es la renuencia a aceptar los cambios que experimenta el organismo. El rechazo puede impedir que las personas se responsabilicen de su salud y que tomen medidas para promover su bienestar. Incluso este rechazo puede ser físicamente perjudicial. No aceptar estos cambios puede ocasionar que las personas se aislen emocional y socialmente.

Quizás el reto más grande de un anciano es enfrentar la pérdida de control. Los cambios ocasionados por la jubilación o por las enfermedades, los cambios en la imagen o en la apariencia corporal,

los cambios financieros y la muerte de allegados pueden hacerlos sentir impotentes.

Cada uno de estos cambios implica perder algo, por ejemplo se pierde:

- ◆ el trabajo
- ◆ la salud
- ◆ la independencia
- ◆ la familia y los amigos
- ◆ la autoridad
- ◆ la competencia personal

Todos estos cambios suponen un proceso de adaptación que será determinante en el sentimiento de satisfacción o insatisfacción de los ancianos con respecto a sus vidas.

La jubilación

El trabajo es para la mayor parte de las personas uno de los ejes en torno al cual gira la mayor parte de la vida. Cuarenta horas por semana durante cuarenta años de una vida que puede terminarse a los sesenta o setenta, los mejores años de la vida haciendo algo para obtener dinero y tener un estilo de vida donde las necesidades básicas estén resueltas pero también para sentirse útil, satisfecho con uno mismo y con los demás, merecedor de esta oportunidad de compartir este mundo. Pero, un buen día llega la jubilación y este plan de vida se acaba.

Es definitivo que una de las pérdidas, en unas ocasiones la más deseada y en otras ocasiones la más temida, es la pérdida del trabajo, mejor conocida como jubilación.

Considerando que el trabajo determina en ocasiones el círculo social en el cual se mueven las personas, las actividades que realizan y el tipo de vida que llevan, la jubilación va a demandar la realización de muchos ajustes. Dichos ajustes dependen de varios factores como, por ejemplo, que tan satisfechos se sientan con su trabajo, el nivel económico y la educación que poseen, la salud, qué tanto dinero necesitan para vivir y las personas que los rodean, entre otros.

Existen varios supuestos comunes respecto a los efectos de la jubilación, los cuales son cuestionados por los resultados de los estudios

longitudinales de Duke (Palmore, 1981). Una de las creencias más comunes consisten en que la mayoría de las personas jubiladas o ancianos viven en la pobreza. Es cierto que la mayoría de las personas jubiladas tienen ingresos más bajos de los que tenían mientras trabajaban, pero también es verdad que tienen menos gastos. Esto no significa que la pobreza no es un problema real para muchos ancianos. Lo que no está apoyado por los hechos es el supuesto permanente de que la mayoría de las personas jubiladas son pobres y que esta pobreza es atribuible a la jubilación.

Un segundo supuesto, consiste en que la tensión del retiro a menudo lleva a una enfermedad o a la muerte temprana. Esto tampoco se apoya con hechos, ya que los resultados de los estudios longitudinales de Duke muestran que entre los adultos que no estaban enfermos cuando se jubilaron, el retiro no aumentó la probabilidad de enfermedad o muerte.

Un tercer supuesto, consiste en que las personas jubiladas se sentirán menos satisfechas con sus vidas debido a que tienen demasiado tiempo en sus manos, al aburrimiento o a los continuos conflictos con su pareja. Esto tampoco resulta cierto, de acuerdo con los estudios de Duke, aquellos que indicaron mayor satisfacción por la vida, después de la jubilación fueron generalmente los que se habían sentido satisfechos con sus vidas antes de jubilarse.

La adaptación a la jubilación depende, principalmente, de las características de la persona, de que también se esté preparando de antemano para este momento y de como se aproveche el tiempo libre. En términos generales, se puede decir que si la transición a la jubilación es drástica o si la identidad personal del empleado ha estado ligada estrechamente a su trabajo, entonces el cambio le será difícil.

Vinculación y relaciones sociales

La vinculación es la relación básica entre una persona y otra. Las conductas de vinculación sirven para crear o mantener la proximidad con alguna persona. Entre las vinculaciones o relaciones más importantes, en la vejez, se encuentran las relaciones con la pareja, con otros familiares y con los amigos, principalmente.

Respecto a las relaciones de pareja, existen dos series de estudios un tanto encontrados respecto a los cambios de desarrollo en las relaciones maritales. Una serie de estudios reportan que la vinculación, en general, sigue siendo fuerte con el paso del tiempo, pero que el énfasis central de la relación cambia un poco. Un sentimiento de seguridad emocional es clave para tener buenas relaciones a cualquier edad, pero parece adquirir mayor importancia en la edad adulta tardía. En contraste, la apertura, la comunicación honesta y la intimidad sexual son más importantes para tener un matrimonio satisfactorio entre las parejas jóvenes.

Una postura surgida de la investigación sobre las relaciones de pareja ofrece un panorama diferente que consiste en que la satisfacción marital disminuye con el tiempo y, en parte, la razón de esta disminución pueden ser las tensiones originadas por papeles adicionales comprendidos en la crianza de los hijos. Otra posible razón es que los esposos muestran cada vez menos conductas de vinculación positivas el uno hacia el otro.

La síntesis más obvia de esta información consiste en sugerir que con el tiempo uno de los cambios claves en las relaciones maritales es que las parejas se dirigen menos conductas de vinculación positivas, por ejemplo menos miradas, menos caricias, menos tiempo pasado físicamente uno cerca del otro, etc. En parte, esto parece ser un cambio aceptable dado que la parte apasionada y sexualmente íntima del matrimonio pierde alguna importancia en los años de la edad madura, mientras que la seguridad y la lealtad adquieren más importancia. Para muchas parejas, sin embargo, la reducción de tales manifestaciones de amor pueden crear la impresión de que la vinculación fundamental del compañero se ha debilitado.

En algunos trabajos se ha encontrado que los matrimonios que dicen estar más satisfechos en la edad adulta avanzada son aquellos en los cuales las parejas intercambian muchas conductas afectivas, interpretan mejor las señales entre sí y resuelven sus problemas y desacuerdos en forma menos agresiva y más íntima, a lo largo de su matrimonio (Bee, 1987).

En cuanto a las relaciones con otros miembros de la familia, para muchos ancianos la relación con su pareja es la vinculación central en la vida adulta, no obstante, se mantiene relaciones con otras personas como los familiares y los amigos.

¿Cuáles son los motivos que permiten a las familias mantener el contacto con sus ancianos? ¿Lo consideran un deber o es sólo la costumbre? ¿Es este contacto una forma de mantener la vinculación? La mayoría de los adultos jóvenes mantiene contacto con sus padres ancianos porque se sienten cercanos a ellos y disfrutan de ese contacto. Otra razón es la necesidad de ayuda mutua, en ocasiones los ancianos pueden necesitar del cuidado y protección de sus familiares, a causa de sus incapacidades, pero en otras ocasiones son los familiares más jóvenes los que pueden necesitar de la ayuda de sus ancianos.

Respecto a las relaciones con los amigos Bee (1987) señala que además de nuestros familiares inmediatos, las personas más importantes en la mayor parte de nuestra vida son nuestros amigos. A diferencia de los contactos con los miembros de la familia, los cuales siguen siendo estables durante toda la vida, parece haber algunos patrones sistemáticos de cambio en relación con los amigos íntimos al inicio de la edad de los 20 y nuevamente después de los 60 años (Anastasi, 1982).

Finalmente, ¿cómo podemos concluir estas consideraciones respecto a la vejez? Podemos concluir que esta etapa del desarrollo humano, a lo largo de la historia de la humanidad, ha sido considerada desde perspectivas muy diferentes. Mientras que en algunas culturas llegar a esta etapa se consideraba una posición de privilegio y merecía que la persona se le asignara un papel predominante en la vida de la comunidad, en otros momentos de la historia y en otras culturas llegar a una edad avanzada es causa de marginación, es señal de haber llegado a un nivel de incapacidad tal que las personas son consideradas más un estorbo que el rico producto de muchos años de experiencia.

En ocasiones estas posturas respecto a la vejez son productos más del sentido común o de la experiencia personal, experiencia que por diversos

motivos se extiende y generaliza, que el estudio serio y sistemático de la investigación científica.

Ahora sabemos que hay factores que influyen en la calidad de vida que pueden tener los ancianos y entre estos factores podemos señalar, por ejemplo los lazos afectivos que hayan desarrollado con su pareja, sus familiares y sus amigos. También son factores importantes la educación recibida, el nivel de estudios alcanzados, el estilo de vida guardado durante las etapas previas, el nivel económico.

Es claro que hay deterioro en las capacidades físicas e intelectuales pero éstas no necesariamente deben de hacer al anciano un ser inservible e incapaz de aportar experiencia, conocimiento o algún otro producto útil a su familia y a su comunidad.

No es fácil llegar a esta etapa de desarrollo pero se ha de llegar y entonces esta realidad hace que la preparación sea un elemento necesario a fin de que tanto el anciano como sus familiares logren una adaptación lo más aceptable para todos. Y esta preparación debe de estar orientada a aceptar el nuevo papel que se pide cumplir tanto en la familia como en la sociedad y a desarrollar las nuevas habilidades que se requieran para esas nuevas tareas. Los familiares deben aprender que el anciano, con las limitaciones que pueda tener, siempre tendrá ideas o experiencias o nuevas tareas, ajustadas a sus posibilidades, que aportar a su comunidad.

Referencias

- Anastasi, A. (1982) Psicología diferencial. Madrid: Edit. Aguilar.
- Asili, G., Lazcano y Reig. Psicología y envejecimiento. Universidad de las Américas y Sociedad de Geriatria y Gerontología de México A.C.
- Bee, H. (1987). El desarrollo de las personas en todas las etapas de su vida. México: Harla.
- Craig, G. (1988). Desarrollo psicológico. México: Prentice-Hall.
- Davidoff, L. (1990) Introducción a la psicología. Colombia: McGraw Hill.
- Papalia, D. (1992). Desarrollo humano. Colombia: McGraw Hill.
- Schraml, W. (1977) Introducción a la psicología moderna del desarrollo. Barcelona: Herder.
- Underwood y Underwood. Saludable después de los 55. Colombia: Norma.