

EJE I FORMACIÓN HUMANA

TEMA 9 SOLEDAD Y ENVEJECIMIENTO

No es fácil definir y describir el envejecimiento humano; en nuestro caso, nos vamos a referir al tipo de ancianidad, que adviene con la edad, y que aparentemente supone un declinar del hombre, por cierta incidencia cualitativa en su personalidad, en el modo de relacionarse consigo mismo, y con los demás.

La Vejez: es la última etapa de los seres vivos antes que se produzca el fallecimiento y es una inevitable consecuencia del paso del tiempo.

Desde que llegamos al mundo, cada día que pasa, de alguna manera envejecemos, el tema es que en esos momentos se habla de crecimiento, maduración, en tanto, llegará un momento en ese desarrollo y crecimiento que la curva comenzará a inclinarse hacia abajo y seguirá un estadio de declinación y de desgaste psicofísico natural, que no solamente dejará sus huellas en lo físico sino también en lo psíquico, obviamente esta situación variará de acuerdo a las experiencias de vida y a las formas de ser de cada uno.

Comprender la vejez no es algo tan sencillo, existen diversas formas de verla, por lo tanto, se considera importante revisar primero los tipos de edades que pueden existir en el ser humano, ya que a través de éstas se podrá tener un primer acercamiento.

Existen tres tipos de edades en el ser humano las cuales son:

Edad biológica: es la duración potencial en años de vida, está acompañada de elementos que miden la capacidad funcional de los sistemas vitales cuya situación limita o prolonga el ciclo vital. "Es lógico entender que este tipo de edad es al que comúnmente le llamamos edad, con la única diferencia de que aquí no es cuantos llevas, sino cuántos te quedan, en términos de vida biológica".

Edad psicológica: se relaciona con la capacidad de adaptabilidad que un sujeto manifiesta ante los distintos eventos que la vida puede depararle, por lo que es algo similar a lo que se llama "madurez" en el lenguaje cotidiano, y de hecho esta capacidad se logra a través de los años con la experiencia que se va acumulando.

Edad social: "Se refiere a los roles y hábitos sociales que el sujeto es capaz de asumir en relación con el término medio de su contexto con los que desempeñan otros miembros del grupo social y los que pudiera asumir de estos en un momento dado."



Después de revisar los tipos de edades, entonces podremos afirmar que la vejez puede llegar en diferentes años en el sujeto, según sea el tipo de edad al que se refiera, por lo que se llega a la conclusión de que la edad no es exactamente un indicador de vejez.



A pesar de que los avances de la medicina en estas últimas décadas han permitido prolongar la vida, no hemos conseguido garantizar para todos aquellos que lleguen a "viejos" que esta etapa de su vida se desarrolle con la calidad necesaria.

Javier Arconada Muñoz
Fuente: Eufam

Saber vivir la vejez: Hay un factor fundamental para que los mayores disfruten como se lo merecen de su vida y reside en ellos mismos: es el factor psicológico.

La época de la vida en que uno es más propenso a padecer una gripe, un ataque de artrosis o una simple torcedura de tobillo, es también el momento en que se dispone de más tiempo libre para dedicarlo a conocer en profundidad y a cuidar el propio cuerpo. El tiempo libre de la jubilación resulta una buena ocasión para cuidar la salud, visitando regularmente al médico o intentando disfrutar de la práctica de algún deporte. Conseguir que los mayores que nos rodean se sientan orgullosos de dónde han llegado es también labor nuestra, y por ello hemos de mostrarles el respeto y la admiración que se merecen. A nosotros nos gustará ese mismo reconocimiento cuando hayamos hecho méritos suficientes para obtenerlo.

LA SOLEDAD

La vejez es una etapa de la vida en la que suceden una serie de pérdidas que facilitan la aparición del sentimiento de soledad. V. Madoz, describe la soledad como el "convencimiento apesadumbrado de estar excluido, de no tener acceso a ese mundo de interacciones, siendo una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros o carece de compañía para las actividades deseadas, tanto físicas como intelectuales o para lograr intimidad emocional".

La soledad no siempre es un sentimiento negativo, por lo que podemos hablar de **soledad objetiva y soledad subjetiva**. La primera hace referencia a la falta de compañía, donde los mayores manifiestan soledad y no siempre implica una vivencia desagradable para el individuo, ya que puede ser una experiencia buscada y enriquecedora. La soledad subjetiva, por otra parte, la padecen las personas que se sienten solas. Es un sentimiento doloroso y temido por un gran número de personas mayores, nunca es una situación buscada.

El síndrome de la soledad es un "estado psicológico que sucede a consecuencia de pérdidas en el sistema de soporte individual, disminución de la participación de

las actividades dentro de la sociedad a la que pertenece y sensación de fracaso en su vida".

FACTORES CAUSALES DE LA SOLEDAD

En la vejez, se viven algunas experiencias especialmente duras que suponen una ruptura con la vida anterior, son vivencias que pueden tener graves consecuencias emocionales.

a) El Síndrome del nido vacío: El primer acontecimiento importante al que se suelen enfrentar las personas adultas es el abandono del hogar por parte de los hijos para iniciar una vida independiente. Los padres esperan que éstos les presten la ayuda necesaria cuando sufran algún proceso de dependencia o enfermedad, y el incumplimiento de este deber puede deteriorar las relaciones paterno-filiales y originar sentimientos de indefensión y soledad.

b) Unas relaciones familiares pobres: La escasez de relación con los hijos percibida por los ancianos, tanto en cantidad como en intensidad y calidad de afecto, representa un importante motivo de frustración en esta etapa.

c) La muerte del cónyuge: La viudez suele ser el principal desencadenante del sentimiento de soledad en las edades avanzadas. El anciano se encuentra de pronto sin la compañía y la afectividad que tenía con su pareja, dando pie a problemas personales de adaptación a la viudez de tipo no únicamente emocional, sino también material y relativos a la gestión del tiempo de las tareas propias del hogar y de la vida doméstica y social. Cuanto más unida esté la pareja, mayor será el impacto emocional de la muerte de uno de ellos sin que la presencia de otras personas alivie los sentimientos de soledad y tristeza. El modo como las personas viven el acompañamiento de la pareja al final de sus días es una variable importante para la elaboración posterior del duelo y de la soledad.



d) La salida del mercado laboral: Tras la jubilación, las personas disponen de *tiempo libre* que, muchas veces, no saben en qué ocupar. La *pérdida de poder adquisitivo* también restringe las posibilidades de disfrutar de estos momentos de ocio, así como el deterioro de las relaciones sociales, pudiendo aparecer *aislamiento social*.

e) La falta de actividades placenteras: La realización de actividades lúdicas puede ser la respuesta al vacío que puede dejar el aumento de tiempo libre provocado, por ejemplo, por la jubilación. Llegada la vejez, se pueden realizar diferentes actividades lúdicas que antes no se podían realizar.

f) Los prejuicios: En la sociedad actual existen una serie de prejuicios sobre la vejez, como son la de no tener vida productiva, no tener experiencias ni necesidades sexuales, ser inútil, trasnochado y dependiente. Sin embargo, la experiencia, la capacidad de relativizar las cosas, saber juzgar objetivamente, la sabiduría procedente de la experiencia, etc., podrían permitir a las personas mayores mantener un rol social importante.



La soledad es un sentimiento que, vivido durante la vejez, puede llegar a representar importantes dependencias de tipo social, funcional, cognitivo y/o desencadenar problemas de salud que pueden causar dificultades en la vida cotidiana.

La Organización Mundial de la Salud utiliza el término *envejecimiento activo* en este sentido: "El envejecimiento activo es el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez". Se trata de promover el máximo de autonomía posible, es decir, potenciar la propia capacidad para controlar, afrontar y tomar decisiones sobre la vida diaria.



PARA REFLEXIONAR CÓMO AMAR AL ADULTO MAYOR

Déjalo hablar... porque hay en su pasado un tesoro lleno de verdad, de belleza y de bien.

Déjalo vencer... en las discusiones, porque tiene necesidad de sentirse seguro de sí mismo.

Déjalo ir a visitar... a sus viejos amigos, porque entre ellos se siente revivir.

Déjalo contar... sus historias repetidas, porque se siente feliz cuando lo escuchamos.

Déjalo vivir... entre las cosas que ha amado, porque sufre al sentir que le arrancamos pedazos de su vida.

Déjalo gritar... cuando se ha equivocado, porque los ancianos como los niños tienen derecho a la comprensión.

Déjalo tomar un puesto... en el automóvil de la familia cuando van de vacaciones, porque el año próximo tendrás remordimientos de conciencia si el abuelito ya no está más.

Déjalo envejecer... con el mismo paciente amor con que dejas crecer a tus hijos, porque todo es parte de la naturaleza.

Déjalo rezar... como él sabe, como él quiere, porque el adulto mayor descubre la sombra de Dios en el camino que le falta recorrer.



EJERCICIO PRÁCTICO

1. ¿Cuáles edades existen en el ser humano?

2. De los causales de la soledad ¿Cuál es el que más te toca vivir o conocer de cerca?

3. ¿Qué hacer para integrar a los mayores en la vida cotidiana?

4. ¿Crees que estás preparado para vivir tu vejez? ¿Cómo te has preparado para ello?
