

Las estaciones de la vida

Breve estudio de la tercera edad desde el punto de vista psicológico.

Por: Doctora Maria Meo |



El paso hacia la tercera edad es complejo. En la literatura a las dificultades inherentes a este paso se las llama, en su conjunto, "crisis de la mediana edad". Hay que confrontarse con mudanzas en el propio papel familiar y social, con cambios en las relaciones entre generaciones y uno empieza a reconsiderar también la actividad desempeñada en la primera parte de la vida.

Las figuras de apego por un lado y las relaciones de comunidad por otro pueden hacerse menos presentes en la medida en que vamos entrando en la edad avanzada.

Terminada la "fase del trabajo" de la propia vida, y una vez que los hijos han salido del hogar, los cónyuges pasan mucho más tiempo juntos y es posible que esto genere tensiones. Más allá de las dinámicas típicas de cada relación, esto ocurre también porque los viejos modelos de comunicación, que la pareja ha utilizado durante toda la primera parte de la vida, han dejado de ajustarse a la nueva realidad que los cónyuges están viviendo.

Antes la comunicación se enfocaba en los problemas prácticos y cotidianos de la vida familiar y en los problemas laborales. Una vez que faltan esos argumentos, es preciso aprender nuevos modelos de comunicación basados ya no en la puesta en común empática de las propias tensiones de relación social, sino en un compartir empático más profundo hecho de emociones, deseos y sentimientos del mundo interior, a veces "aparcados" en nosotros en paciente espera de que les llegue su hora.

Es menester saber hablar para compartir esta nueva dimensión de vida, a la que, en este periodo, el ser humano es particularmente sensible.

En la crisis del paso hacia la tercera edad, la práctica psicoterapéutica ha puesto de manifiesto que el factor principal de esta crisis es la constatación de no haber sabido, podido o querido detectar y secundar nuevas motivaciones interiores, el crecimiento de varias potencialidades en este periodo de vida.

Para afrontar la desorientación psicológica que puede marcar el tono y la vivencia personal de la entrada en la tercera edad, es preciso madurar tres pasos interiores de considerable importancia:

Aceptación de los cambios que se dan, y esto es posible si se percibe esta edad como una nueva dimensión, llena de estímulos y no como una entrada en el "olvido social".

Conciencia de que las dificultades de este paso son reales, y no el fruto de una "debilidad interior" personal.

Movilización de los recursos y de los potenciales positivos de desarrollo, típicos de esta nueva estación de la vida.

Al respecto diría que es preciso volver a despertar aquellas semillas que Jung llamaba figuras arquetípicas interiores y que son aptitudes personales, presentes en cada uno de nosotros de manera distinta y que enriquecen la existencia con formas nuevas y originales.

En concreto, es preciso crear condiciones sociales y ambientales que favorecen el despertar de todas aquellas aptitudes interiores, deseos y capacidades, que se han quedado acallados en la primera parte de la vida, por motivos varios y contingentes y que encierran la posibilidad de continuar la auto-renovación y la implicación en la existencia propia y de los demás de manera creativa.

La persona puede así volver a formular sus propios objetivos y, gracias a esta renovación, puede seguir su proceso evolutivo afrontando mejor las molestias que esta edad conlleva y recuperando una imagen positiva de su programa existencial.

Impulsar ese programa desde el punto de vista psicológico y social, significa no solamente dar a la persona anciana nuevas oportunidades, sino además convencer también a los más jóvenes y a los agentes del sector de que estos recursos de la tercera edad existen y son muy fértiles.

En efecto, a menudo entre los jóvenes, como también entre las familias con miembros ancianos, está muy difundida la idea de que los ancianos son frágiles e incapaces.

En realidad, con excepción de los problemas de salud que exigen un cuidado particular, si las personas no alentarán esta actitud de dependencia pasiva, muchos ancianos dejarían de ceder a la tentación de caer en una postura depresiva.

Quisiera ofrecer una última idea para la reflexión común. A menudo pensamos que todo aquello que es creativo, que es nuevo, ha de ser algo que no tiene nada que ver con lo viejo, con lo pasado. La experiencia con los ancianos que he podido observar en Praia a Mare parece, sin embargo, haber tenido éxito, ensayando justamente lo contrario.

La síntesis entre lo viejo y lo nuevo, la tutela y el respeto por la necesidad natural del anciano de hablar del pasado, revivir y gustar las dimensiones más queridas y más fuertes de sus vivencias, el poderlas elaborar ha sido justamente lo que ha provocado una expresión creativa y nueva de eventos ocurridos, sin por ello excluir el imaginario y lo cotidiano.

Recuerdo aquí el concepto de la búsqueda de nuevas modalidades de comunicación, ya mencionado: una vez que empalma, un medio expresivo original no se limita a la sola producción, sino que se convierte en un instrumento para comunicar el mundo interior, y por consiguiente para compartir, implicar y ofrecer a todos la propia riqueza y la propia unicidad.