

# ENVEJECIMIENTO EN FAMILIA

*Alejandrina Mata*

**Resumen:** El presente trabajo propone algunas alternativas a la familia de manera que enfrente constructivamente la situación de la vejez dentro de la dinámica social actual, para ofrecer a sus mayores el espacio físico y afectivo que les permita envejecer acompañados, comprendidos y con un sentido pleno de la vida.

Con el propósito de que el apoyo familiar sea la principal fortaleza con que cuentan los mayores, se proponen y analizan, como habilidades de vida, la comprensión del envejecimiento, la superación de barreras que obstaculizan el logro de una mejor calidad de vida y la comunicación efectiva.

## INTRODUCCIÓN

Cierta mañana, un campesino llamó a su hijo joven para asignarle una tarea de gran importancia para la familia. "Mira hijo", le dijo, "tu abuelo ya está muy viejo y ya no es útil en la granja. Además la cosecha no alcanza para alimentarlo pues no tenemos su cooperación en las labores del campo. Por lo tanto debe irse". Así, el padre le indicó a su hijo que llevara a su abuelo a las afueras del pueblo y lo dejara a la orilla del camino, para que alguien más lo recogiera y lo alimentara "Eso sí", agregó, "toma la cobija y déjasela a tu abuelo para que no muera de frío mientras espera

Al regresar el joven en la tarde después de cumplir con su misión, el padre lo interrogó: "Dejaste a tu abuelo a la orilla del camino?" - "Si papá así lo hice. "¿Lo cubriste con la cobija para que no muriera de frío?", Si papá, pero sólo le dejé media cobija, aquí traje de vuelta la otra mitad". Entonces el padre enfurecido le dijo: "Muchacho inconsciente, ¿no ves que con media cobija no podrá protegerse del frío?. ¿Por qué no seguiste mis órdenes tal y como te lo indiqué?" Y entonces el hijo, muy seguro de sí mismo, le respondió "Porque cuando yo tenga que enviar a mi hijo a dejarte a la orilla del camino, no íbamos a tener cobija para abrigarte del frío".

Una familia es muchas cosas. Es una combinación de gente que crece junta, con un pasado común, con roles asignados y sobre todo, compartiendo creencias y valores, celebrando fechas importantes como bodas, bautizos, cumpleaños y muertes. la consideración más importante es que una familia tiene una dinámica con patrones sistemáticos de comportamiento y comunicación que afectan la forma en que ésta opera (Edinberg, 1987).

En la fábula inicialmente narrada, de manera imaginaria se puede observar como la dinámica familiar impacta el sistema de valores de los más jóvenes, valores que orientan sus concepciones, en este caso, sobre la vejez. Al entender los valores como "... abstracciones, son los logros que le dan sentidos y estabilizan una cultura; no son individuales, sino que se transmiten en generaciones, familia, sociedad; son los elementos vertebrales de una cultura", (De Abate, 1992: p. 9), necesariamente cobra importancia el núcleo familiar como fundamento de la cultura. Es claro que en la actualidad la familia se encuentra enfrentada a una realidad social, a cuya construcción ella misma ha contribuido, que le demanda cambios importantes en su accionar, pero que requiere de manera indispensable de estructura valórica que le permita seguir ejerciendo el rol hegemónico que tradicionalmente ha cumplido.

Una de las situaciones problemáticas que debe resolver es la relacionada con la atención e integración de los miembros más viejos dentro de un contexto de extremo dinamismo y cambio, de dudas o concepciones desmerecedoras de la vejez y de sobrevaloración de la productividad, la eficiencia y la competitividad asociadas a la juventud. Esto ha ocasionado un deterioro en las condiciones de vida de los mayores, y los patrones familiares que contribuyen a este deterioro se reproducen generación tras generación.

El presente trabajo pretende proponer algunas alternativas a la familia de manera que enfrente constructivamente la situación de la vejez dentro de la dinámica social actual, y ofrezca a sus mayores el espacio físico y afectivo que les permita envejecer acompañados, comprendidos y con un sentido pleno de la vida.

### 1. Comprensión del proceso de envejecimiento

Envejecer es un fenómeno natural inherente a los seres vivos, por lo que también es un proceso natural para los seres humanos. Se envejece desde el nacimiento o mejor dicho desde la concepción en el vientre materno; este ser experimenta en sus primeros años un proceso de crecimiento que al llegar a un momento

determinado de máxima expresión, inicia su declinación hasta terminar con la muerte.

Existen factores biológicos, psicológicos y sociales que intervienen para producir el envejecimiento (tanto el crecimiento como la declinación), por lo que es conveniente concebirlo como un "continuum", un avanzar entre etapas imposible de detener, condicionadas entre sí. Tanto la juventud determina la vejez como esta última determina la primera. Se es viejo porque se tiene como punto de referencia la juventud; se es joven porque se tiene como punto de referencia la vejez. Son parte de una misma idea como lo son la vida y la muerte. Con respecto a la población denominada como vieja, Lenz (1982) plantea que existe una tendencia a homogenizar a la población anciana como si al aumentar el número de años las diferencias individuales desaparecieran para crearse una igualdad de sentimientos, necesidades, condiciones personales e inclusive condiciones culturales en todas estas personas. Esta creencia aunada a los estereotipos creados alrededor de la vejez, hacen la vida más difícil a las personas ancianas pues quienes los rodean suponen la vejez como enfermedad, la ven con intolerancia, como si la vejez fuera un estado de abandono personal.

A pesar de que la vejez es producto del envejecimiento, existen factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos y ambientales únicos para cada persona que influyen en la forma en que cada uno envejece. Con esto se quiere dar a entender que el envejecimiento no es una situación que deba verse de manera única ni fatalista, sino que lo que suceda alrededor de la persona puede definitivamente mejorar la calidad del proceso de envejecimiento, la calidad de su vida.

Para la familia es indispensable asumir esta última concepción puesto que constituye la esfera primaria a la que pertenece la persona anciana, y en sus manos está en gran parte procurar un envejecimiento satisfactorio para sus miembros.

## **2. Superación de barreras**

Edinberg (1987) plantea que existen barreras que no facilitan la vida en común dentro de la familia. Una de estas barreras la constituyen las nociones preconcebidas acerca de los más viejos. Por ejemplo, se acostumbra decir que son rígidos, no escuchan, quieren controlar la vida de los demás, son irracionales, todo esto porque son viejos. Estas características las puede presentar una persona a cualquier edad y no se puede asegurar que todos los viejos las presentan.

Otra de las barreras que menciona este autor es la culpa. Parece ser común que estos sentimientos intervengan en la forma en que las familias interactúan. Podría definirse la culpa como la reacción física y verbal al sentimiento de haber violado una regla, combinado con la necesidad de castigarse a sí mismo, por haberla violado. La culpa es dolorosa y genera reacciones somáticas (sudoración, problemas con el sueño, dolores, ansiedad), conductuales (comer mucho, beber en exceso), o verbales (hablar más de la cuenta sobre el problema), (Edinberg, 1987).

Es evidente que las manifestaciones de la culpa sentida por cualquiera de los miembros de una familia con respecto a sus ancianos o viceversa, afectará la convivencia de manera negativa. ¿Por qué se da la culpa? Es imposible pensar en transcurrir la vida sin cometer errores. También es imposible evitar que quienes nos rodean no comprendan en su exacta dimensión nuestros actos. Todo esto genera disfunciones en las relaciones humanas, y al ser la familia un sistema un tanto cerrado en donde existe una gran interdependencia entre sus miembros, este tipo de situaciones se producen de manera continua. Lo que se ha denominado crisis entre generaciones con sus respectivas manifestaciones, podría generar culpa inmediata, o a mediano o largo plazo, en alguno de estas generaciones, situación que podría ser resuelta si "esos secretos" fueran destapados y resueltos dentro de un marco de confianza, seguridad y respeto. También podrían generar culpa, los eventos familiares que impliquen pérdidas como divorcios, muertes, enojos y otras situaciones similares.

Una barrera más que es importante analizar; es la falta de libertad para expresar emociones, lo que afecta la conformación de una personalidad saludable (Jourard y Iandsman, 1987), y por ende, la dinámica saludable de la familia. Desde este punto de vista es bueno tener libertad para expresar la gama más completa de emociones debido al enriquecimiento que brinda a la calidad de vida. Es imposible desconocer la emoción (no somos robots o zombies). Además, es vital que los sentimientos de una persona sean auténticos aunque a veces negativos, de acuerdo con la herencia cultural común. La comprensión de los sentimientos de otra persona se da de manera casi inmediata entre personas que se conocen, como es el caso de los miembros de una familia. Esta empatía es muy importante pues facilita el diálogo y la construcción de una perspectiva más real del acontecimiento que dio origen al sentimiento positivo o negativo. ¿Qué emociones podrán sentirse en la relación intergeneracional en la familia? Respeto, miedo, seguridad, tristeza, interés, fastidio, confianza, repudio, compasión, dolor...La lista sería interminable. Pero la premisa que debe quedar bien clara es que cada miembro de la familia tiene derecho a sentir. La expresión de estos sentimientos da la posibilidad de comprenderlos y buscar las mejores alternativas de manifestación, y que en la medida en que exista autenticidad en las manifestaciones, las relaciones familiares serán más saludables y gratificantes para todos, en especial para los más viejos.

Bien lo dijo Benedetti (1987):

*... las máscaras no sirven como segundo rostro no sudan / no se azoran /jamás se ruborizan sus mejillas, no ostentan lágrimas de entusiasmo y el mentón no les tiembla de soberbia o de olvidó.  
... las máscaras alegres no curan la tristeza no me gustan las máscaras / he dicho.*

### 3. Comunicación efectiva

La primera preocupación que debe imperar a la hora de comunicarse con las personas ancianas, no es ir en su busca para ayudarlos sino más bien permitirles entrar al centro de nuestras vidas, crear un espacio en donde ellos puedan ser escuchados con cuidadosa atención (Nowen y Gaffuey; 1976). Esto significa abrir las puertas de nuestra intimidad, tanto personal como familiar, cuando se ha propiciado la exclusión de los más viejos del diario vivir.

Las destrezas de comunicación son formas específicas de transmitir sentimientos, interrogantes y puntos de vista para crear una mejor comprensión y mejores relaciones. De manera específica, Edinberg (1987) propone como indispensables las destrezas para intercambiar información, destrezas para dar apoyo efectivo, destrezas para compartir sentimientos y destrezas para la confrontación. Estas cuatro categorías prácticamente abarcan la totalidad de las interacciones que se dan en una familia y es muy importante tener presente nuevamente, que al decir familia se incluye a las personas de todas las edades. Resultaría impropio, más que impropio, falto de ética, actuar sin la participación de todos. Es común encontrar que las familias toman decisiones sobre la vida de los más viejos, sin tomar en cuenta los puntos de vista de quienes serán los más afectados. Esta conducta se asienta nuevamente sobre el supuesto de que las personas ancianas no tienen la capacidad de pensar funcionalmente, de suponer comportamiento senil en todas sus acciones, lo que está comprobado que es falso. Jarvik (mencionada por Lenz, 1982) encontró en sus investigaciones que no existe declinación en la habilidad de razonamiento de personas entre los cuarenta y ochenta años, únicamente lo que se presenta es una respuesta cada vez más lenta a los diferentes estímulos y una ligera pérdida de la memoria debida entre otras cosas, a la necesidad de aprender rápidamente de acuerdo con los estímulos recibidos de los más jóvenes que se encuentran a su alrededor.

Se puede concluir, entonces, que la comunicación efectiva con los más viejos se alcanza en la medida en que se construyan espacios donde la prisa no sea el determinante de la acción, y la confianza y el respeto por los mayores sean los elementos que propician el actuar de buena fe.

### CONCLUSIÓN

El sentimiento que se desarrolla con respecto al propio envejecimiento es un sentimiento contrapuesto que en muchas ocasiones genera confusión en la persona. Por un lado peinar canas supondría respeto, reconocimiento a la experiencia y disfrute de lo ganado a lo largo de la vida. Pero también existe ansiedad relacionada con el futuro inmediato pues el reconocimiento de una inminente dependencia de los demás puede ocasionar temor. Se enfrenta una pérdida real de un estilo de vida, de un rol dentro de la familia al cual se había acostumbrado la persona y que debe reajustar, no solo debido a su propio envejecimiento, sino al de los miembros de su familia también.

La familia constituye el espacio socioafectivo que mayores posibilidades de apoyo puede ofrecer a sus miembros en el enfrentamiento y resolución constructiva de las tareas vitales y de las crisis previstas e imprevistas. El clima que allí se desarrolle podrá ser la mayor fortaleza con que cuentan, de manera especial, sus integrantes de más edad. Por lo tanto, hemos planteado algunas de las habilidades de vida que, a la vez que se derivan de la fortaleza que da la vejez, contribuyan al engrandecimiento de la misma. Comprender el proceso de envejecimiento, superar barreras que disminuyen la calidad de la vida familiar y comunicarse efectivamente, constituyen el medio concreto y susceptible al aprendizaje con que cuentan los seres humanos que han decidido vivir en familia.

En su obra *Jardín*, Dulce María Loynaz (1993, p. 218) plantea, con un lirismo magistral, pero con un realismo descarnado, la pérdida experimentada por los mayores al ver crecer sus familias y al sentir la pérdida que esto implica:

*Hasta los hijos que ella había amado tiernos y Pequeños, le crecen aprisa, Parecen ya traer inmanente el virus de la velocidad, y saltan de sus cunas, y saltan de sus andadores, y se lanzan a tropezones sobre los sueños, ante el vago terror de ella, inmóvil, muda, atónita en un rincón del mundo, sin saber qué hacer para sujetar la dul-*

*zura viva que se le va de las manos....*

Nuestra pretensión inicial se vería satisfecha con sólo que el lector se convenciera de que su compromiso con los más viejos está en encender una luz en su camino.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- 📖 Benedetti, M. (1997). *La vida ese paréntesis*. Argentina: Sax Barral.
- 📖 De Abate, J(1992). *Valores humanos*. República Dominicana: Plan Sierra.
- 📖 Edinberg, M.A (1987). *Talking with your Aged Parents*. Boston: Shambhalan Publications, Inc.
- 📖 Jourard, S.; Landsman, (1987). *La Personalidad saludable*. México: Trillas.
- 📖 Lenz, E. (1982). *The Art of Teaching Adults*. New York: CBS College Publishing.
- 📖 Loynaz, D.M. (1993). *Jardín*. La Habana: Editorial Letras Cubanas.
- 📖 Nowen y Gaffuey. (1976). *Agíng*. New York: Image Books.