

Periódico Mensual  
Director / Propietario  
Lic. Miguel Kohan  
Redacción / Administración y Publicidad:  
Paseo 503 4º Piso Of. B  
(1031) Buenos Aires  
Tel./fax: 4962.6288  
e-mail: kohan@actualidadpsf.com.ar  
http://www.actualidadpsf.com

# ACTUALIDAD PSICOLOGICA

Página 10 • Septiembre 2002

El cuerpo en  
la vejez: una  
mirada psico-  
gerontológica

Sergio L. Fajn, Lucila Santagostino,  
Clara I. Picoli, Graciela Zarebski.

FAJN Y OTROS

FOTOCOPIADORA  
89) C.E. Psi  
Evolutiva II  
Folio 84 SIF  
DIF 3

¿Qué mirada singular puede aportar la psicogerontología al ámbito de la recreación y la actividad física en el envejecer desde una perspectiva preventiva? Intentaremos ubicar el tema a partir de una situación-problema que nos posibilite desarrollar algunos ejes conceptuales.

María, 68 años, vive sola en un departamento de dos ambientes en el barrio de Almagro, en la Capital Federal. Dice que los dolores de huesos y la humedad de esta ciudad no la dejan vivir en paz. Le ha pedido a su hijo Juan Manuel que le ponga las cosas esenciales de todos los días en los estantes de debajo de la alacena, porque se le está haciendo difícil estirar los brazos para llegar hasta ahí arriba.

No sabe qué le molesta más: si seguir subiéndose al banquito para llegar hasta las latas, o pedirle a los demás que le den una mano. Siente que su mundo se achica cada día más, que las molestias la van cercando, que no hay con quién hablar, ni adónde ir.

Javier, su nieto de 10 años, vio que en su escuela después de las seis de la tarde, entra gente de la edad de su abuela. Decidió averiguar y efectivamente, éste puede ser un sitio para ella. La invita, pero ella recién accede a ir después de seis o siete meses de insistencia.

Al principio fue sólo a mirar las clases de gimnasia, desde lejos, por si acaso. Una vez que entra en confianza, decide sumarse poco a poco. Presenta su chequeo médico al profesor y en un costadito empieza a moverse tímidamente.

Javier la espera desde el asiento. Ella queda sostenida por la mirada de Javier y la de su profesor.

No estaba muy segura de qué la llevaba cada lunes, cada miércoles, cada viernes. Si era por sus nuevas compañeras que la saludan por su nombre al llegar, o porque descubrió a una vecina de la otra cuadra que también va a la actividad, o el profesor que la estimulaba a seguir, o quizás no quería defraudar a Javier.

A los dos meses, se sumó al taller de juegos teatrales los días martes y jueves. María nos cuenta "hoy volví a poner las latas de yerba y galletitas en el estante de arriba, con cuidado, pero luego. Acaricio la gata agachándome y el otro día, en teatro, representamos un colectivo. Yo iba parada, sosteniéndome, sin trastabillar, no tenía miedo a caerme con cada frenada. Es posible que pronto me anime, suba al 65 y ande tranquila".

#### Un eje preventivo: preservar la autonomía

En esta viñeta tenemos una mujer con un horizonte que se le va recortando progresivamente. Dolores que reducen su campo de acción, miedos que la inhiben a viajar en colectivo con seguridad y confianza. Malhumorada al tener que depender de su hijo. Pocos lazos sociales que se extiendan más allá de los familiares. Esto conforma un cuadro donde su autonomía se va perdiendo.

El impacto en el orden de las transformaciones que vive María se va armando en dirección a cambiar de posición subjetiva respecto a su modo de atravesar el envejecimiento. Podríamos suponer algunas de las preguntas que pudieran abrirse: ¿qué espacio le queda para el placer? ¿Es necesario quedar sometida al padecimiento?

¿El único modo posible de envejecer es con la familia, teniendo que relegar otros lazos sociales? ¿Su manera de conectarse con el cuerpo es únicamente a través del dolor? ¿Qué hacer con sus horas liberadas de obligaciones?

Su nieto le abre un puente para empezar a desplazarse. Va de la mano de alguien en quien confía. Llega a un sitio desconocido, explora, observa, tantea dónde pisar, dónde caminar segura. Mira y se compara con sus pares, dejándose llevar por un profesor.

Las miradas de Javier, del profesor y también de los compañeros, la sostienen. Le dan lugar para desplegarse más allá de lo habitual. Extender su palabra, su cuerpo, su voz, su gesto. Encontrar un territorio fértil y seguro donde desplazarse. Se construye una trama que le permite rearmarse, apropiarse del lugar, hacerlo propio, dejar sus huellas.

Habitar un espacio donde pueda reconocerse en los otros. Donde pueda ser nombrada.

Diseñar un proyecto diario centrado en actividades placenteras.

Pega así un salto que le permite volver otra vez a manejarse en forma independiente en su vida cotidiana, en su casa, con sus cosas, con sus seres queridos. En los desplazamientos, gana con prolongación, va más allá de lo habitual. Reconquista el espacio, vuelve a subir al colectivo, llega nuevamente a la parte de arriba de la alacena.

#### Acompañando las transformaciones del cuerpo

Se ponen en movimiento su cuerpo y sus fantasías. Cuerpo que entró en acción aún mientras observaba. Viendo a los otros, se veía.

Múltiples cuerpos conviven en el suyo, el cuerpo del dolor, el cuerpo que le devuelve el espejo, el cuerpo lento, tembloroso, inseguro. El que le retornan sus seres cercanos.

Ahora la boca del cuerpo se abre para hablar. Es el encuentro progresivo con el cómo se está aquí y ahora, descubriendo las posibilidades e imposibilidades, dando pasos para hallar formas de placer con este nuevo cuerpo.

Cuerpo que es nuevamente contorneado, libidinizado en el encuentro con las miradas, con los contactos. Recuperado al descubrir cómo se está en el aquí y ahora frente a la acción, el movimiento, identificando qué puede y qué no puede. Hallando formas de placer.

Se irá construyendo un sano envejecer, en la medida que vaya soportando el límite de aquello con que cuenta y pueda ir explorando las alternativas novedosas que se le presentan; surcando las oportunidades a las que ella esté dispuesta a autorizarse a recorrer.

No se trata sólo de emprender una clase de gimnasia. Estar ahí es toda una decisión. Elegir la ropa apropiada, peinarse, pintarse, cuidar su aspecto, verse bien; levantarse esa mañana con un proyecto claro y preciso que la conmueve, que la motiva, que la impulsa hacia adelante. Saber que va a encontrar caras conocidas, ser nombrada, pertenecer a un grupo, extender los lazos a nuevas personas.

Algo sobre el padecimiento empieza a ocupar un lugar secundario, ya que hay un nuevo organizador de su vida cotidiana, hay un proyecto vi-

tal, social, abierto, que la mueve.

### Recreando la Actividad Física en el envejecer

La Educación Física en Adultos Mayores, encarada como una actividad creativa - recreativa, generará sorpresas y satisfacciones, en la medida en que se descubran o recuperen aspectos personales que se suponían inexistentes o perdidos.

Pero para que esto se posibilite, se requiere un modo renovado de concebir a la Educación Física. De acuerdo al pensamiento de Jorge Roberto Gómez (1997), la Educación Física debe aceptar cambiar de centro: debe desligarse del movimiento para llevar su atención al ser que se mueve, es decir, a la conducta motriz, pues "... la noción de movimiento, quierase o no, reduce la actividad física a características de desplazamiento de máquina biológica... El concepto de conducta motriz, pone en el centro de la escena al individuo actuante y las modalidades motrices de expresión de su personalidad".

El docente que desarrolla "actividades físicas" con los adultos mayores, no se debe limitar, entonces, a comprender cuáles son los ejercicios o movimientos que biológica y fisiológicamente conviene a ese cuerpo envejeciente para su recuperación o manutención motora.

Cuando un adulto mayor lanza la bocha y esboza con todo su cuerpo una expresión de alegría porque "arrimó al bochín", cuando un adulto mayor participa con su grupo familiar de una caminata con postas, completando un tramo de la misma, cuando un adulto mayor camina descalzo, sintiendo la acción de rechazo al piso que imprime el roldo de la planta de su pie, cuando flota en el agua avanzando con brazos y piernas sin un "estilo de nado" definido, pero disfrutando de conseguir atravesar, con ese desplazamiento, el aro en un juego acuático, "... no podemos explicar estas producciones corporales en simples términos de movimientos del cuerpo - máquina... Se trata de conductas motrices que ponen en juego las dimensiones fundamentales de la persona: dimensiones bionmecánicas en verdad, pero también afectivas, relacionales, cognitivas y expresivas" (J. R. Gómez 1997).

Por ello la Educación física con adultos mayores "... no debe significar la práctica preestablecida, exigente y alejada del principio de placer, de determinados ejercicios, sino la posibilidad de darles un espacio y un tiempo para estar consigo mismo y con los demás a través de actividades físicas autoelegidas por el valor que cada uno les asigna en el mantenimiento del equilibrio personal"

Cuando se le plantea al adulto mayor que investigue la relación entre su omóplato y su columna, que registre qué siente, qué mueve, estamos planteando aparentemente un trabajo en relación a su esquema corporal, es decir, en cuanto a lo que lo específica como representante de su especie. Pero inmediatamente se ponen en funcionamiento imágenes, fantasmas, recuerdos, todo lo que está imbricado en la historia personal. Es un ida y vuelta entre lo perceptivo y la imagen. En el trabajo con su cuerpo, a partir de él y de su motricidad, a partir de lo perceptivo puesto en situación, se produce un movimiento de otro orden, que trabaja sobre las

imágenes corporales. La imagen del cuerpo es la síntesis viva de nuestras experiencias emocionales: interhumanas, repetitivamente vividas a través de las sensaciones erógenas, electivas, arcaicas o actuales. La imagen del cuerpo, refiere al sujeto deseante, a su gozar, mediatizado por el lenguaje memorizado de la comunicación entre sujetos. Puede hacerse independiente del esquema corporal y se articula con él a través del narcisismo. La imagen del cuerpo es la huella estructural de la historia emocional de un ser humano. Ella es el lugar inconsciente, en el cual se elabora toda expresión del sujeto, lugar de emisión y recepción de las emociones interhumanas, fundadas en el lenguaje.

La conciencia del tiempo como personaje activo y con voluntad indoblegable, cobra resonancia en este período de la vida, en una relación íntima en lo que se percibe a nivel imagen, de representación del cuerpo (imagen del cuerpo), y también desde lo que palpita como sensorialidad (esquema corporal).

En la vejez, las modificaciones corporales pueden implicar una rotunda lesión narcisística. Ahora, lo que refleja el espejo puede tener un carácter crecientemente decepcionante. Y en esto se entrelazan valores predominantes en nuestra cultura occidental actual. Belleza y vigor, constituyen rasgos sobrestimados, desplazando como aspiración, frecuentemente, cualquier otro tipo de ideal. El modelo cultural vigente, condiciona desde dónde el individuo buscará satisfacer el requisito narcisístico de ser reconocido y valorado. Dice Hegel en "Fenomenología del Espíritu": "el ser humano completo sólo es, en cuanto se lo reconoce". Ese cuerpo, entonces, decepciona al sujeto en la medida que supone la desilusión del otro. El adulto mayor corre el riesgo de apoyarse solamente en su imagen visual.

"Freud, entre los tipos de impresión sensorial que consideró (la vista, el dolor) destacó un modo intermedio entre lo externo y lo interno: el de la doble impresión táctil, que consiste en la superposición de dos percepciones: la de tocar y la de sentirse tocado.

Estas diferentes fuentes desde las que el cuerpo es reconocido, se corresponden con distin-

tas lógicas desde las cuales el adulto mayor se relaciona con su interioridad y con la representación de la realidad exterior. Un espacio de articulación interior - exterior es la doble impresión táctil, que implica una subjetividad que incluye y se constituye, en el contacto con un otro.

La recuperación de otro modo de reconocimiento, el del contacto táctil, opera como vía de salida en los adultos mayores. Se facilita el reencuentro con un espacio subjetivo, compuesto por sensorialidades y estados afectivos" (D. Slavsky).

En el desarrollo de la propuesta de educación física es de comprobación constante la importancia del contacto corporal en el trabajo con los adultos mayores. En la organización de la actividad físico - recreativa, se debe tomar en cuenta esta recuperación narcisista, como otro modo de reconocimiento corporal en ellos.

### **Re- creando la vejez**

La actividad física, así concebida, desde una concepción integral de la recreación en, del y para el tiempo libre, se desarrolla durante el tiempo liberado de obligaciones, pero además se propone educar en el uso y disfrute de ese tiempo liberado fuera de las estructuras del sistema recreativo. Por ejemplo: para María es posible que su participación en la escuela favorezca un nuevo aprendizaje de cómo usar y disfrutar su tiempo libre, aprendizaje realizado en el tiempo libre y para el tiempo libre. Esto quizás le permita proyectarse más allá de los días de funcionamiento del Centro, diseñando salidas compartidas, buscando otros lugares para ir a bailar, a cantar, etc. En sí misma, María ya ha reordenado su programa semanal asistiendo en primera instancia tres días a gimnasia y sumando luego dos días para juegos teatrales.

Tomar decisiones de qué hacer en el tiempo libre implica también re-crear la propia dimensión subjetiva, ya que implica, entre otras cosas, sostener el deseo propio frente a los otros y enfrentar el desafío de correrse de los roles establecidos (estatuidos) en acuerdo explícito o implícito con otros miembros de la constelación familiar: cónyuge, hijos, hermanos, nietos.

Generar una ruptura con estos lugares, hace a un cambio en la dimensión de lo conocido, lo seguro, lo aceptado, lo tolerado. Correrse de un lugar, incita a que los otros tengan que revisar su propia ubicación. Es decir que hay una incidencia sobre los involucrados en el sistema de relaciones, apareciendo invariablemente en los otros, resistencias al cambio y defensas ante lo nuevo y desconocido.

Los roles habituales: ser la esposa, ser la abuela, etc., se ponen en cuestión. Todo estaba dispuesto, ordenado y alguien ahora intenta moverse dejando un vacío ¿cómo soportar este vacío? ¿cómo soportar este corrimiento? ¿esta capacidad de movimiento será una condición para un sano envejecimiento?

¿Qué aspectos internos detuvieron a María durante esos seis meses hasta que por fin decide concurrir al Centro? ¿Su decisión se termina de construir un tiempo después de estar en la escuela, conociendo a la gente, al profesor, al lugar y descubriéndose a sí misma en esa nueva situación?

El modo en que se emplee el tiempo libre en la vejez deja al desnudo la forma en que se ha aprovechado este tiempo en otros momentos de la vida. Pero debido a que en esta etapa se incrementa sensiblemente la cantidad de horas liberadas de obligaciones laborales, familiares y sociales, es que puede ser la oportunidad para iniciar, continuar, retomar o completar intereses, deseos, anhelos.

#### Prevenir es hacer lugar

La estructura recreativa se arma gestando diversas y variadas formas, a través de las cuales cada uno de los participantes encontrará progresivamente un lugar donde poder:

- Conectarse con y desplegar su deseo.
- Hallar actividades productoras de placer.
- Identificar sus posibilidades y oportunidades actuales en lo corporal, en lo social y en lo emocional, a través de la acción y la reflexión.
- Realizar actividades elegidas por propia iniciativa, en forma voluntaria.
- Participar en forma real, tomando decisiones en cuestiones significativas.
- Apropiarse de nuevos saberes.
- Seguir actualizándose.
- Sentirse valorado.
- Encontrarse con un grupo de pares.
- Generar intercambios con otras generaciones.
- Divertirse, crear y recrearse.

#### Una mirada integradora

Como venimos, al diseñar una estructura recreativa, se concibe al sujeto que envejece desde una perspectiva integral, buscando que tenga oportunidades y posibilidades para seguir desarrollándose biológica - psicológica y socialmente. Es por ello que se intenta organizar las actividades planteando preponderantemente lo físico - corporal, lo social - grupal, lo afectivo - emocional y sólo a los fines didácticos, se destaca circunstancialmente un área sobre otras, sin perder de vista la interrelación e integralidad de la propuesta.

Así, en María, una puerta de ingreso podrá ser la gimnasia, pero luego se sumará al juego tea-

tral. Ambas actividades podrán producir efectos en cualquiera de las áreas.

Esto indica que el modelo recreativo, en especial en el envejecer, exige un trabajo interdisciplinario y de complementariedad.

#### Para no caer en la vejez

Un aspecto privilegiado en el cual se puede plasmar esta concepción interdisciplinaria, es la prevención de las caídas en la vejez. Pensar, entonces, en un trabajo preventivo para la tercera edad en relación a accidentes domésticos, en especial caídas, requerirá de un abordaje que articule el trabajo psíquico con el corporal.

Pues durante el envejecimiento el cuerpo "habla" y lo hace sobre todo desde lo físico, ya que envejecer es un proceso de transformaciones y cambios que incluyen al cuerpo.

El conflicto que en gran medida impide aceptar el envejecimiento, es el desfase que el adulto mayor enfrenta entre lo que siente que puede y lo que puede en realidad.

Hay por un lado un deseo inconciente, atemporal, que no envejece y por el otro, un cuerpo que sí lo hace. Cuando no puede soportar esta discordancia inevitable, tratando de ir más allá de lo que su cuerpo le posibilita, se pone el viejo en situación de riesgo físico y/o psíquico, proclive a accidentarse.

Envejecer es un proceso que, a lo largo de la vida, requiere de un arduo trabajo psíquico de elaboración, basado en re-significaciones a nivel de lo subjetivo.

El anciano enfrenta, en su cuerpo, cambios que modifican su esquema corporal y su imagen, llevándolo a una tarea psíquica de re-conocimiento y re-elaboración, entre aquel cuerpo conocido, ya perdido y este cuerpo desconocido de la vejez, pero disponible. (Petritz, G.)

El cuerpo es un lugar de inscripción de lo inconciente y es una representación simbólica que el sujeto deberá construir, también simbólicamente, a través de su historia, y que por ser sede pulsional estará permanentemente abierto a re-significaciones.

La inclusión de lo grupal en el tipo de abordaje antes citado, favorecerá que en la relación con otros, en la mirada de los otros, en el encuentro vivencial con los otros y a partir del trabajo corporal, se pueda reflexionar sobre éste, propiciándose así el proceso de re-conocimiento.

La mirada de los otros devuelve al viejo su nueva representación corporal, ayudándolo a transformar la representación de su cuerpo joven, en el trabajo de un duelo que debe elaborar.

Este abordaje preventivo integral, que incluye la dimensión corporal, no lo hace a modo de "entrenamiento" sino - al incluir también la dimensión "psí" - como posibilidad de re-significaciones simbólicas que permitan re-elaborar los cambios corporales en cuanto a potencia, ritmo, fuerza, imagen y autonomía.

Mover el cuerpo, sentirlo, preservarlo y cuidarlo, ayudan a re-conocerlo.

La prevención que articule lo psíquico con lo físico, permitirá además que se resignifique la relación que el sujeto tiene con el tiempo en este momento de su vida.

Tiempo cronológico, que en lo conciente denota la presencia de los límites que marca el envejecer. Tiempo lógico, donde lo inconciente devendrá conciente, pudiendo ser reconocido como de pertenencia.

La tarca preventiva en la tercera edad en relación a caídas, que articula el trabajo psíquico y el corporal, apunta a movilizar el exceso de concentración narcisista, que sobre todo en la actualidad, se centra en la imagen de un cuerpo joven, buscando resolver situaciones de la vida diaria tendientes a actualizar las nuevas y distintas posibilidades del sujeto viejo, renovando así permanentemente el compromiso con el cambio, ya que un buen envejecer no precisará sólo de un cuerpo elástico, sino también de una estructura elástica. Un cuerpo flexible en un ser humano flexible.

Será entonces en el interjuego dialéctico entre cuerpo, psiquis y tiempo, que una caída que se reitera podrá ser la ocasión en la cual se pesquisarán los deslizamientos inconcientes que nos conduzcan a poder detectar y prevenir una forma patológica de caer en la vejez. (1)

#### Bibliografía

- Bertherat, Thérèse. *El cuerpo tiene sus razones*. Ed. Argos - Vergara, 1980. Bs. As.
- Dolto, François: *La imagen inconciente del cuerpo*, Ed. Paidós, Bs. As.
- Fajn Sergio, "Pensar la recreación". Ficha 1997.
- Gómez, Jorge Roberto: "Consideraciones sobre la Educación Física" Ficha UFLO, 1997.
- Nasio, Juan David. "El cuerpo en Lacan", del *Seminario de Caracas: Cinco Lecciones del pensamiento de Lacan*, Ed. Gedisa, España.
- Petritz G., Canal, M. y otros. "Mi cuerpo está desconocido, los signos del tiempo y sus marcas" - Ficha.
- Sirvent María Teresa. "Cultura Popular y desarrollo humano en América latina", en: *El desarrollo humano en la sociedad contemporánea*, Mallmann y Nudler (comp.) Edit. De la Patagonia, 1984.
- Sirvent María Teresa. "Educación, tiempo libre y realidad Argentina", en *Recreación* N° 11, marzo 1988.
- Slavsky, David. "El cuerpo en los tiempos de la Vejez", Rev. Actualidad Psicológica, 1992.
- Waichman, Pablo. *Tiempo libre y recreación: un desafío pedagógico*. Edic. P.W, Bs. As. 1993.
- Zarebski, Graciela. *La vejez ¿es una caída? (Para no 'caer' en la vejez)*. Ed. Tekné, Bs. As. 1994.
- Zarebski, Graciela. *Hacia un buen envejecer*. Edit. Emecé, Bs. As. 1999.