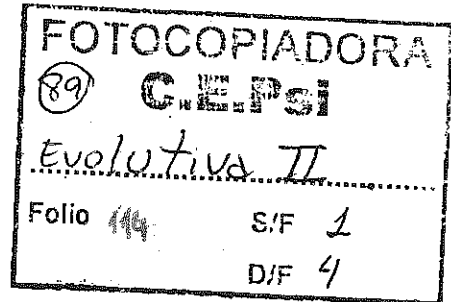


Psicogerontología

El sentido de la vejez en el tiempo de hoy

The sense of aging at present

E. Fernández López¹, M. T. Ferreiro²



Resumen

En el artículo queremos poner de manifiesto el peso que la población mayor alcanza en la sociedad actual, y los beneficiosos efectos que sus características y cualidades positivas (sabiduría, juicio reflexivo) pueden tener en ella; abundamos en una explicación de los factores de enriquecimiento propios de la edad avanzada, así como de los mecanismos de selección, optimización y compensación que ayudan a una aceptable adaptación al mundo cambiante en que se desenvuelven; estas consideraciones están referendadas en la cotidianeidad y en la realidad social.

Palabras clave: Psicogerontología. Envejecimiento. Adaptación. Sabiduría. Contexto.

Summary

In this paper we want to point out how much the aging people influence today's society and how society can benefit from their positive characteristics and qualities (wisdom, reflexive judgement). We provide a thorough explanation of the enrichment factors typical of old age, as well as the selection, optimization and compensation mechanisms that contribute to their ability to adapt themselves to the changing world they live in. These considerations are derived from daily life and social reality.

Key words: Psychogerontology. Aging. Adaptation. Wisdom. Context.

Un apunte demográfico

En Europa, desde principios del siglo pasado a la época actual la esperanza de vida al nacer ha aumentado 38,6 años para los hombres y 42,9 años para la población femenina. Igualmente, nos interesa evidenciar la previsible progresión en aumento de la población mayor que se ha incrementado en nuestro viejo continente de treinta y ocho a cuarenta y ocho millones entre 1970 y 1990, y se prevé un crecimiento de otros ocho millones seiscientos mil entre 1990 y el año 2010 (1). También destacamos que los efectivos demográficos se van acumulando en las edades más altas; el grupo de edad que más crece es el de los mayores de setenta y cinco años, que pasa de trece millones en 1970 en Europa, a veintidós millones en 1990, y veintiséis como previsión para el 2010. Así de claro es el proceso de crecimiento poblacional en la llamada tercera edad (2).

Asistimos pues a un notabilísimo aumento de la población mayor en España y en los restantes paí-

¹ PROFESOR TITULAR DE PSICOGERONTOLOGÍA. DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA EVOLUTIVA Y DE LA EDUCACIÓN. UNIVERSIDAD DE GRANADA (ESPAÑA). DIRECTOR DEL GRUPO DE INVESTIGACIÓN: CULTURA Y ENVEJECIMIENTO HUMANO

² UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA (ARGENTINA). MIEMBRO DEL GRUPO DE INVESTIGACIÓN: CULTURA Y ENVEJECIMIENTO HUMANO

ses de nuestro entorno, tanto en términos relativos como absolutos. Se ha observado igualmente que las personas de estas edades son las que requieren de más atención social, cultural, educativa, etc., y, claro, tienen múltiples necesidades de dependencia (3). Por consiguiente, este cambio de la estructura poblacional, propia de las sociedades "desarrolladas", ha de, necesariamente, comportar importantes modificaciones de mentalidad, así como transformaciones de tipo político, económico y social. Pero sobre todo, de mentalidad social y de reajuste en aras a una valoración más realista de la vejez. Al decir más "realista", queremos indicar el abandono de los prejuicios y estereotipos anti-mayor, llamados viejistas, con que tantas veces se enjuicia a los mayores, sobre todo negativamente, como sujetos enfermos, desmemoriados, tacaños, inactivos, asexuados, incompetentes, etc. Para ahondar más este tema se puede leer nuestro artículo en esta misma revista: La fragilidad en el tercer tiempo (4).

Política y económicamente, el problema del envejecimiento de la población constituye una de las preocupaciones principales de los gobernantes, no sólo por cuanto dicha población supone un enorme caudal de votantes, sino sobre todo, por la importante responsabilidad moral e institucional que los poderes públicos adquieren para con dicha población a través de la administración y el empleo de los recursos económicos del Estado en el pago de pensiones, en el abastecimiento de las necesidades de este colectivo y, cómo no, en el fomento de la investigación gerontológica.

En el mismo tenor, junto al llamativo envejecimiento poblacional, no debemos olvidar otros factores añadidos tales como: la transición de un sistema social agrario a otro industrial y urbano, el incremento de la movilidad poblacional, los procesos migratorios en general, y otros factores concomitantes como la reducción del tamaño familiar, el paso de la familia extensa a la familia nuclear, la incorporación de la mujer al trabajo, nuevas nupcias, etc, todo lo cual incide considerablemente en la consideración y cuidado de las personas mayores en el contexto familiar y el desenvolvimiento independiente de este núcleo de población, limitado como está por factores económicos, de salud, culturales, de generación, pero sobre todo y como señalábamos antes, la falta de una adecuada consideración social en aras a lo que debería ser un incremento de su participación social efectiva.

El sentido de la vejez

Llegar al tiempo de la vejez implica haber vivido una prolongada existencia, una dilatada inmersión en el mundo social, cultural e histórico que nos conduce a las postrimerías del viaje de la vida. Tal vez conlleve fatiga, quizás contemple muchas despedi-

das, en cierto modo, puede que algunas ilusiones y afanes abandonen a la persona y sin duda, este período, es antesala natural de la muerte. Pero conviene recordar que la vejez es aún tiempo de vida y época de posibilidades, lugar y tiempo de afanes a veces mal conocidos. Y es que, como decía Marcel Proust: "De todas las realidades, quizás la vejez es aquella de la que conservamos durante más tiempo de la vida una noción puramente abstracta". Así es, una noción imprecisa, vaga, o lo que es igual, que apenas sabemos qué es, pues que para saberlo certeramente habría que ser mayor. Como aquel Stanley Hall, afamado psicólogo norteamericano quien rondando los ochenta años, en 1922, publicó su famosa obra *Senescence, the last half of life*, que le habría de conceder de parte de otros autores la denominación de "padre de la Psicogerontología" (5). Por cierto, en la mencionada obra, Hall puso de manifiesto muchas características emocionales, intelectuales y sociales del envejecimiento, contraponiendo los resultados de sus investigaciones con muchos de los prejuicios y estereotipos relacionados con la vejez. También fue Hall el primero en poner de relieve que las diferencias interindividuales en la senectud son mayores que las observadas en la niñez o la juventud, aspecto éste apoyado posteriormente por multitud de estudios e investigaciones y que tanta repercusión tiene para una consideración de la vejez como acontecimiento no normativo en cuya comprensión las experiencias vitales de cada sujeto así como las variables generacionales —eventos sociales e históricos vividos por una cohorte—, son cruciales.

Si la edad avanzada alberga puntos complejos y difíciles de entender, ahora queremos apuntar que es nuestro parecer que esta fase de la vida, cumple un cometido, una función social e incluso de favorecimiento del orden humano ¿Qué sería de la especie humana y de su civilización sin individuos mayores? Siempre nos ha parecido, que así como la evolución psicobiológica de nuestra especie responde a formas naturales de selección que tienden a alzaprimar aquellos aspectos y cualidades más certeros y apropiados para hacernos sobrevivir al modo en que lo explica la biología darwinista, así, los logros del ser humano, tienen un sentido adaptativo equivalente, es decir, nos llevan a lugares que propician la vida y la supervivencia física y social. O sea, hay, desde nuestra manera de ver las cosas, una razón, un porqué para las consecuciones culturales y científicas a que llega el hombre. Ejemplo de ello es el alcance excepcional de las actuales cotas en la expectativa de vida en los humanos, uno de esos logros que por su envergadura se debe destacar y, por su alcance, llevarnos a la pregunta: ¿qué sentido, qué función cumple el hecho de que en escasas décadas hayamos —con nuestros progresos sociales y avances científicos— casi doblado la esperanza de vida? En este sentido, cuando menos quere-

caso prototípico de la inteligencia adulta mayor que abarca dos áreas de competencia: el saber práctico y el saber filosófico.

c. *Sentido común.* También los mayores progresan en sentido común. Con relación a los estudios realizados sobre el "sentido común", Dittman-Kohli y Baltes (11) centraron sus investigaciones sobre tres áreas en las que los mayores se muestran más capaces: a) en la planificación de la vida; b) la dirección de la vida; y c) en la revisión de la misma. De nuevo, estos estudios sobre sentido común ("el menos común de los sentidos", como reza el dicho), comporta un dato ventajoso para los mayores en lo que toca a los asuntos, sobre todo, de la existencia.

d. *Pensamiento dialéctico.* Riegel (12) propuso un modelo de pensamiento que trasciende los límites de la lógica formal. Habló Riegel de un periodo propio de las personas mayores llamado de las "operaciones dialécticas" como eslabón último y avanzado de pensamiento. Desde esta perspectiva, la persona centra el abordaje de problemas complejos en el conflicto existente entre fuerzas interactuantes y continuamente cambiantes. Así, con la edad se alcanzaría una mayor capacidad para afrontar el carácter conflictual entre una idea (tesis) y su contraria (antítesis). Además, los mayores "saben" que las soluciones a este tipo de planteamientos son siempre transitorias debido al continuo cambio entre los factores intervinientes. Así pues, la lógica formal es necesaria pero no suficiente para enfrentar la contradicción y su síntesis dialéctica o lo que es igual: se precisa un tipo de inteligencia capaz de operar con los principios de contradicción, paradoja y cambio.

e. *La sabiduría.* Según Sternberg (13), "entender la sabiduría de una forma correcta requiere probablemente más sabiduría que la que cualquiera de nosotros tiene". Y aunque sentada la dificultad, para este autor la sabiduría es un tipo de conocimiento interpretativo que combina dimensiones diversas y conlleva una comprensión de los límites y valores de la vida y del vivir. Mientras la inteligencia se suele relacionar con los aspectos más formales y descontextualizados del conocimiento, la sabiduría, propia de los mayores, estaría más conectada a los aspectos sociales, el autoconocimiento y la capacidad para abordar los problemas de la vida. De otro lado, la sabiduría constituye un tipo de conocimiento integrado que incluye cualidades cognitivas, afectivas y de reflexión, tales como la introspección, la intuición, la comprensión, la delicadeza, etc. El autor que junto a otros colegas más, ha estudiado este extremo, es Baltes, quien ha definido la sabiduría en términos de habilidad individual para realizar enjuiciamientos acertados sobre asuntos importantes pero indeterminados de la vida. Se trata de un enfoque que concibe la sabiduría como un sistema de

conocimiento experto, en la idea de que la sabiduría es una capacidad muy desarrollada de conocimiento factual y procesal que trata lo que los autores denominan "pragmatismo fundamental de la vida", que tiene relación con los asuntos de la existencia, y requiere un conocimiento sobre el curso, la variación, las condiciones y el significado de la vida (14). El interés de estos investigadores por el estudio de la sabiduría se basa en un afán por encontrar los niveles altos de actuación humana (excepcional y de expertos) en las personas mayores, la búsqueda de aspectos positivos en esta época de la vida, y la relación entre la inteligencia y las características contextuales y pragmáticas de los individuos de edad. Según Baltes y Smith (15), la sabiduría habría que considerarla como una manera de actuación intelectual cumbre. Esto tiene su relevancia para el concepto de evolución, en el sentido de progreso hacia resultados de más alto nivel y de las condiciones que facilitan unas más altas cotas de competencia en los individuos de edad. Hay en esta idea, una lanza en favor de la "significación fundamental de las raras excepciones": aunque sólo una persona adulta mayor funcionara óptimamente, eso significaría que es posible. En tales términos, la sabiduría sería un aspecto altamente desarrollado de inteligencia "sintetizada" sobre un determinado dominio accesible a todo el mundo, como la vida humana o las condiciones de la existencia. Dittman-Kohli y Baltes (16) proponen algunos aspectos que se refieren y/o definen la sabiduría: a) las personas sabias son percibidas como buenos consejeros; b) ante los problemas de la vida, las personas sabias son capaces de identificar la verdadera dimensión de una cuestión, las alternativas y las soluciones posibles, utilizando de forma combinada los aspectos cognitivos, reflexivos y afectivos; c) la sabiduría ha de entenderse en referencia al contexto ecológico, social y humano del problema al que se dirija; d) la sabiduría conlleva el reconocimiento de la ambigüedad, la complejidad y la incertidumbre de los problemas a tratar; e) la sabiduría requiere de una forma de pensamiento relativista y reflexivo. Por otra parte, Dittman-Kohli y Baltes han distinguido entre una "sabiduría práctica" (relacionada con situaciones personales relevantes), y una "sabiduría científica" (que incluiría el significado de la vida y sus relaciones propias, así como las de los demás, con la realidad).

f. *Autodesarrollo y autotranscendencia.* Consideradas por Orwold y Perlmutter (17) como cualidades excepcionales de algunos mayores en el desarrollo de su personalidad. Así, con la edad se podría alcanzar una integrada estructura de personalidad, que capacita a la gente a trascender las perspectivas personalistas y a comprender e interesarse por las preocupaciones colectivas y universales. Mientras el autodesarrollo alude a un Yo "integrado" que

mos resaltar algunas cualidades y ventajas psicológicas y personales, propias de los mayores, de innegable valor para la sociedad y la comunidad en general. Son cualidades que sólo se adquieren en la edad avanzada, es decir, características y actuaciones cumbres que, de alcanzarse, sólo ocurren en las personas mayores. Dicho de otro modo, la humanidad no reconocería atributos como la sabiduría, por poner un caso, de no ser porque logramos vivir el tiempo suficiente para alcanzar esta potencialidad que, en ningún caso un niño o un púber poseen. Pero veamos algunas de estas características a que aludimos.

Nuevas dimensiones en la edad avanzada

Una de las aportaciones de la psicogerontología de los últimos tiempos es haber evidenciado que con la edad avanzada emergen nuevas dimensiones y factores propios de la persona que envejece, que pueden alcanzar una manera de organización mental, afectiva y social, nueva y compleja. Autores como Sternberg (6) han querido hablar de estos repuntes de enriquecimiento propios de la vejez como "envejecimiento dichoso" y diversos investigadores refieren que hay formas de conocimiento avanzado basado en la madurez. Con la edad, puede alcanzarse una lectura plural sobre el mundo y las cosas, el entendimiento de la intrínseca complejidad de la vida, una manera de conocimiento capaz de acoger la ambigüedad y la multilateralidad de la existencia en todas sus dimensiones, en sus múltiples sentidos histórico, social, personal y biológico. En las edades posteriores se empieza a sospechar que esta pluralidad en las formas de entender las cosas es condición necesaria para ir forjando una perspectiva de "unidad" de las cosas que se saben o conocen. Queremos entonces argüir como extremo de enriquecimiento con la edad, que con mayor probabilidad los mayores que los jóvenes, están preparados e incluso interesados, en un nivel de análisis y de discernimiento como entidad intrincada y recóndita que necesita de un amplio enfoque que recoja y comprenda las múltiples caras de una realidad física y social poliédrica, cuyos elementos se conectan según principios que hacen más a las nuevas preguntas que a las respuestas definitivas. Algunos han querido hablar de sabiduría, otros de juicio reflexivo, otros de pensamiento postformal u otras atribuciones cognitivas como el pensamiento dialéctico o el pensamiento contextual. Sea como fuere, de lo que hay descrito, queremos dejar constancia breve en las líneas que siguen. Como atributos principales de la edad adulta destacamos:

a. Capacidad para descubrir nuevos problemas. Para Patricia Arlin (7), tras la etapa de pensamiento de las operaciones formales descrita por Piaget (de

resolución de problemas) tendría lugar, en la edad avanzada, una nueva etapa de localización del problema caracterizada por la creatividad en relación al descubrimiento de éste, la reformulación del mismo, apertura mental al cambio, la apertura a nuevas discordancias en planteamientos supuestamente cerrados, la aparición de preguntas sobre problemas mal definidos, la preferencia por las indagaciones conceptuales novedosas o el desarrollo del conocimiento a través de nuevas investigaciones. Se trataría en definitiva de un tipo de pensamiento divergente (en oposición a la convergencia que caracteriza al pensamiento formal) en el sentido clásico de Guilford, de creatividad y de descubrimiento de nuevos procedimientos heurísticos. De hecho, la inquietud por el descubrimiento es un importante componente actitudinal del conocimiento y de la productividad creadora de los mayores, más abiertos a la preocupación, al saber y al conocer, lo que incluye la apertura a nuevas realidades y la orientación hacia la innovación allí donde se cambian los espacios de un problema, donde se alteran los encuadres o se hacen sustituciones del tipo que fueren.

b. Pensamiento relativista. Para Sinnot (8) el pensamiento relativista ("relativismo") constituiría en la edad adulta mayor, un estadio más avanzado de pensamiento, más allá de la inteligencia lógica y probabilística. El pensamiento relativista estaría formado por la capacidad para procesar información que implicaría elementos de subjetividad y autorreferencia, habilidades que son requeridas sobre todo para el análisis de las relaciones interpersonales. Uno de los modelos sobre pensamiento relativista más ampliamente utilizado ha sido el modelo de juicio reflexivo propuesto por Kitchener y King (9) relacionado con la solución de dilemas cuyas contradicciones deben resolverse de forma justificada. Las conclusiones principales de estos estudios comprobaron que la capacidad de reflexión aumentaba con la edad. En este ámbito de estudio, se sabe que con la edad aumenta el llamado "juicio reflexivo". Esta cualidad está referida a la capacidad para juzgar y dirigir eventos importantes pero inciertos de la vida y sus características principales hablan del alto grado de "pericia" con que el individuo juicioso aborda los asuntos de la existencia, la capacidad para contextualizar los problemas y la posibilidad para el pensamiento relativista. El modelo de "juicio reflexivo" (10) nos dice de la capacidad que se da con la edad avanzada para formar juicios sobre problemas mal estructurados, la capacidad para sobrellevar la relatividad de los diferentes enfoques que sobre la realidad hay, encontrar un significado compartido, evaluar las interpretaciones alternativas, y desarrollar un punto de vista sintético que ofrezca tentativas de solución a dilemas o problemas de difícil solución. En resumidas cuentas, la capacidad de pensamiento relativista es un

asume la vida tal como fue, con todas sus caras y facetas, la auto trascendencia sugiere una orientación productiva y capacidades para la autonomía, el amor maduro y la apertura a la experiencia de ir más allá de la propia mismidad. También en la auto trascendencia la energía psíquica del ser se transfiere a los ideales supraindividuales y al mundo con el que uno se identifica, siendo que con esta orientación, el ser suspende su propia importancia, experimenta la empatía y responde a su propia impermanencia con humor y un dilatado sentido de la existencia. También se han descrito, como cotas personales de la madurez, la auto-extensión (que se consigue mediante la involucración en intereses y objetivos significativos); la auto-objetividad (que incluye sentido del humor); perceptividad; y una filosofía unificadora de la vida con altas cotas de plenitud psicológica. Conllevan estos extremos el reconocimiento de la limitación del individuo como persona concreta y finita a través de un sentido de "narcisismo cósmico" (que diría el psicoanalista Kohut) y un proceso de expansión del ser hacia una identidad universal, infinita, más que como una mortal e individualista (18)

g. Optimismo trágico. Otra cualidad que se da más comúnmente entre los mayores es el llamado optimismo trágico. A cualquier individuo joven le cuesta trabajo imaginar cómo ellos podrían tolerar y afrontar con la entereza e incluso el optimismo con que los mayores lo hacen, la abundancia que en la vida de éstos hay, de acontecimientos negativos, pérdidas de amigos, familiares, abandono forzoso del trabajo con el advenimiento de la jubilación, pérdida del poder y el protagonismo social, todos éstos extremos que lo enfrentan con sus interrogantes más profundos. En terminología de Frankl (Logoterapia) estos acontecimientos y otros de gran envergadura dramática se engloban como la "tríada trágica de la vida": el sufrimiento inevitable, la culpa inexcusable y la muerte inevitable. La pregunta a la que se enfrentan los mayores con esta tríada es: ¿cómo podemos decir sí a la vida a pesar de todo este aspecto trágico? ¿puede la vida tener un sentido, mantener el sentido en todas sus condiciones y circunstancias? Pues bien, este muro que delante de los mayores se extiende en razón a veces y desgraciadamente por la presencia de eventos vitales difíciles (pérdida de amigos y familiares, viudedad, jubilación, pobreza, enfermedad, etc.) y que para los jóvenes resulta más difícil abordar, es resuelto por una parte importante de las personas de edad avanzada desde un íntimo y recóndito sentimiento de que la vida siempre encierra un sentido, en cualquier circunstancia, por extrema que sea. También de los aspectos negativos, y quizás especialmente de ellos, se puede percibir y vivir un sentido, transformando así tales aspectos en algo positivo: el sufrimiento en una realización y logro humanos, la cul-

pa en oportunidad para aprender, para cambiar a mejor y la muerte en motivación para actuar y vivir de forma responsable. La vida del hombre no se colma sólo creando o gozando, sino también adoptando una actitud adecuada ante un destino irremisible y fatal. Es decir, el sufrimiento también es un camino de realización humana. Es más, la capacidad de sufrimiento o capacidad para abordar con una determinada actitud moral el propio pesar es lo que permite según Frankl, alcanzar los más altos logros humanos. Así nos dice Frankl: "En efecto, no es sólo la creación (correspondiente a la capacidad de trabajo) la que puede dar sentido a la existencia (en el caso de realización de valores creadores), ni es sólo la vivencia, el encuentro y el amor (correspondientes a la capacidad de placer o bienestar) lo que puede hacer que la vida tenga sentido, sino también el sufrimiento. Más aún, en este último caso no se trata sólo de una posibilidad cualquiera, sino de la posibilidad de realizar el valor supremo, de la ocasión de cumplir el más profundo de los sentidos" (19).

Como apunta Sherrell, K. E. (20): "Los adultos mayores son supervivientes; su sabiduría viene a través de la experiencia, incluyendo la tragedia, las pérdidas y el dolor. La sabiduría es una característica que aumenta con la edad, mientras otros aspectos de la vida, declinan". Tras haber hecho este sucinto recorrido en torno a las bondades de la vejez, vayamos ahora a analizar de qué forma, según el Enfoque del Ciclo Vital, se explica la adaptación del mayor al mundo que le toca vivir. Hablaremos del conocido S.O.C. (Selección, Optimización, Compensación).

Los mecanismos de selección, compensación y optimización

El Enfoque del Ciclo Vital como teoría psicogerontológica, ofrece numerosas explicaciones al fenómeno del envejecimiento, y alcanza su interés al centrarse en las influencias de la cultura y del entorno social, en el sujeto que envejece. Al tomar la noción de desarrollo extendiéndola a lo largo de toda la vida, marca, de este modo, una ruptura con las teorías evolutivas anteriores. De esta forma, destaca que el desarrollo no está restringido a la maduración psicobiológica en las primeras etapas del crecimiento. Igualmente, el enfoque del Ciclo Vital tiene la cualidad de ser más abarcativo, en tanto permite tomar en cuenta un conjunto de variables imprescindibles para una comprensión de los singulares procesos inherentes al envejecimiento, que demuestran amplias diferencias entre unos y otros sujetos; asimismo, analiza el intercambio del sujeto mayor con su entorno, y la influencia decisiva de la cultura y de la época.

La cultura proporciona al sujeto, normas para su desempeño, y una dirección, respecto a las metas a alcanzar en los distintos momentos evolutivos, así como regula lo que se espera del mayor que envejece, con relación a su desempeño.

De igual modo, la cultura y el medio en los que el sujeto se desenvuelve, son para el mayor, fuente de nuevas oportunidades y posibilidades. Especialmente en estos tiempos, los avances de todo tipo con las nuevas tecnologías a la cabeza, hace que en cortos plazos se superen unas a otras, abriendo alternativas de funcionamiento en la vida cotidiana, impensables en épocas anteriores.

El Enfoque del Ciclo Vital está basado en las nociones de complejidad y de cambio, aplicables al tiempo del envejecer, en tanto toma en cuenta que no es solamente una etapa en la que acontecen pérdidas (declive), sino también ganancias (crecimiento). A lo largo de los distintos períodos evolutivos, algunos sistemas de comportamiento muestran un incremento, en tanto otros declinan en su nivel de funcionamiento, y este interjuego de equilibraciones se repite durante la vejez, permitiendo demostrar que los elementos de experiencia y culturales intervienen en la vejez, produciendo una compensación de aquellas otras deficiencias que se suceden en el orden biológico.

Durante toda su existencia, el sujeto se ve enfrentado a situaciones nuevas, muchas de las cuales representarán experiencias de adversidad, como antes hemos apuntado. Frente a ellas, pondrá en juego sus capacidades de recuperación (sabiduría, optimismo trágico). De la misma manera, se producen en la vejez las situaciones de cambio que sirven a modo de prueba permanente, como desafío para sobrellevarlas y superarlas, para capitalizar las experiencias –aún las negativas– y mantener un funcionamiento acorde a la edad y al momento vital.

Hablamos de cambios a nivel físico, cambios en su relación con los demás, y cambios en su entorno; cambios que serán fruto de situaciones de pérdida a diferentes niveles, vinculados todos al paso del tiempo, que exigirán al sujeto mayor, aprender a compensar las pérdidas con nuevas adquisiciones y con nuevos logros, así como forjar nuevas metas a alcanzar.

El Enfoque del Ciclo Vital confiere especial atención a la capacidad de adaptación, entendida como la posibilidad del sujeto, de asumir activamente las situaciones de cambio, así como de transformar activamente sus circunstancias, dentro de los límites impuestos por condiciones biológicas y/o culturales. Este esfuerzo adaptativo del sujeto traerá aparejado que por ejemplo, aquellas situaciones de pérdida vividas en ciertos órdenes (a nivel del cuerpo, en sus relaciones de objeto, en sus intercambios con el entorno) puedan convertirse en fuente de desarrollo y crecimiento en ese o en otro orden diferente (tales como por ejemplo, nuevos aprendizajes)

Baltes y colaboradores describen tres clases de mecanismos que son el fundamento de la capacidad de adaptación señalada (21):

- la selección
- la optimización
- la compensación

Selección

Consiste en la elección consciente o no consciente, de ciertas metas, según los principios del crecimiento, del mantenimiento, o como regulación de situaciones de pérdida; Baltes y sus colaboradores, ampliaron el concepto de desarrollo, quedando conformado por los principios del crecimiento –definido como una serie de comportamientos destinados a alcanzar niveles más elevados de funcionamiento, esto es: de capacidad adaptativa– del mantenimiento –los comportamientos tendentes a sostener el nivel de funcionamiento actual en situaciones críticas, implicando ésto el retorno a niveles previos de funcionamiento– y de la regulación de la pérdida –la reorganización del funcionamiento en niveles inferiores, ante situaciones de pérdida a nivel personal o provenientes del mundo exterior, que le impidan al sujeto mantener los grados de funcionamiento habituales.

El sujeto que envejece habrá de priorizar los espacios de desarrollo y hasta reducir –disminuir– el número de actividades y objetivos a alcanzar, para centrarse en las áreas más importantes, previamente elegidas; de igual modo, la selección representará a veces, para el sujeto mayor, un cambio de metas que resulten más acordes con los recursos personales disponibles, punto éste vinculado a los límites en tanto dichos recursos ya no son “todos” ni tantos, ni tampoco a muy largo plazo en el orden temporal; el punto de interés, en este sentido, es que el proceso de selección no va en detrimento del normal desenvolvimiento del sujeto, en la vida cotidiana.

Optimización

Debemos recordar aquí que los ciclos evolutivos del sujeto, no sólo se producen (como tiende a creerse) en la infancia o en la adolescencia, sino que, desde el Enfoque del Ciclo Vital, acontecen durante todo el curso de la vida.

La optimización es concebida como aquella posibilidad permanente en los sujetos, de intervenir para la corrección de ciertas conductas, en su funcionamiento, y por medio de ella se ponen en juego sus potencialidades –psíquicas, físicas, relacionales–, que en el contacto enriquecedor con el entorno acceden a una mejora en el desarrollo; esto quiere decir, que el sujeto realizará un esfuerzo adaptativo para “maximizar” su funcionamiento, luego de diseñar las mejores estrategias para el eficiente cumplimiento de sus metas.

Actualmente, el consenso general dentro del seno de nuestra disciplina, apunta cada vez con más fuerza a la concepción del cambio y de la modificación de conductas como producto de un constante canje dialéctico entre los sujetos y sus entornos; el entorno es entendido como una multiplicidad de sistemas interactuantes y más o menos próximos a los sujetos. La unanimidad, al menos teórica, de la mayoría de los psicólogos del desarrollo con relación a este punto quedaría expresada en palabras de Bronfenbrenner (22) cuando señala que "para seguir avanzando en la comprensión científica de los procesos básicos intrapsíquicos e interpersonales del desarrollo humano, hay que investigarlos en los ambientes reales, tanto inmediatos como remotos, en los que viven los seres humanos.

Compensación

Este mecanismo se pone en juego ante situaciones de pérdida que representan una amenaza para el sujeto en cuanto a la consecución de sus objetivos, ya sea en relación a la pérdida de recursos personales o de un cambio contextual; representa la adquisición y aplicación de medios alternativos o un trabajo de reconstrucción de los recursos originales, así como podrá suponer una reestructuración de la jerarquía acordada a determinada área de funcionamiento —espacio de desarrollo— para así mantener el estado deseado.

En el caso del sujeto que envejece, este modelo ofrece un marco teórico para una interpretación global y abarcativa del envejecimiento; aunque la predominancia de los tres mecanismos varía en el curso del desarrollo, ellos están siempre presentes en todo el ciclo vital para favorecer la adaptación del sujeto a su medio, por medio de la "maximización" de ganancias y la "minimización" de pérdidas, el mantenimiento de niveles aceptables de funcionamiento y la reorientación del sujeto hacia metas apropiadas a su momento evolutivo.

Tanto Baltes como otros autores han establecido que el arte de vivir en la edad avanzada consiste en la búsqueda de un "territorio" nuevo del cual apropiarse, revistiendo las características de una mayor sencillez o facilitación en su desenvolvimiento, al que destinar un cuidado y una intensidad semejantes a los de épocas anteriores.

¿Cuáles son los límites impuestos por la edad? Podemos decir al respecto, que tal como hemos descrito antes, son abundantes a nuestro alrededor los ejemplos que demuestran la capacidad de cambio del sujeto mayor, en el sentido no solamente de disponer de recursos para un funcionamiento cotidiano, acorde al tiempo evolutivo, sino también de responder a situaciones nuevas, y éste es uno de los fundamentos sobre los que se asienta la creación de las Aulas de Mayores, verdadera fuente de aprendizaje; más vigente que nunca, en la actuali-

dad no es posible olvidar el concepto de "long-life learning", que pone en evidencia la capacidad de aprender a lo largo de toda la vida.

Hablar de límites supone entender que irá disminuyendo a mayor edad, el rango de plasticidad —o sea, de potencialidad para el cambio— del sujeto que envejece, así como se reducirá la capacidad para mantener un óptimo rendimiento, en especial, ante situaciones de mayor exigencia; momento éste en el que el mayor utilizará lo que Baltes describe como las "capacidades de reserva" ya sea las internas o aquellas provenientes del mundo exterior.

Es así como las nociones de diferencia y de diversidad están directamente vinculadas al tiempo del envejecer, y son esas las razones por las cuales el envejecimiento se torna un proceso singular; con la edad, se incrementan las diferencias entre unos y otros sujetos, en razón de diferencias intrapersonales, de las experiencias —de placer y/o sufrimiento— acontecidas a lo largo de toda su vida, así como de las condiciones histórico-culturales propias de su generación.

Extrayendo conclusiones

Recientemente se podían observar a los lados de la carretera, grandes carteles en los que se podía ver la fotografía de una pareja de mayores en el momento de un beso. De haber sido el cartel anunciador de una película o la portada de una novela, lo más probable es que se tratara de una historia de amor. Sin embargo, quienes protagonizaban la escena en este caso, eran dos personas mayores que publicitaban la convocatoria de La Primera Expo de las Personas Mayores de Andalucía inaugurada en Jaén y que duraría del cuatro al siete de mayo de dos mil seis. De un lado, "La Expo de Mayores" fue una Feria de muestras sobre recursos novedosos, tecnologías avanzadas al servicio de la ortopedia, la vivienda, la locomoción, etc, diseño en mobiliario, cubertería, etc, específico para mayores, actividades diversas, así como prestaciones sociales relacionadas con la cobertura de necesidades propias de la edad avanzada, y maneras diversas de participación: educación, actividades de ocio, etc. El contenido de la muestra reflejaba a las claras la noción de "adaptación" expuesta por Baltes y otros teóricos, a que hemos hecho mención, expresando una forma de propiciar al mayor cierta clase de instrumentos a utilizar en el momento que sus competencias físicas o psicológicas pudieran entrar en situación de riesgo para su autonomía.

El segundo extremo a resaltar es que dentro del recinto de "La Expo", la mayoría de sus visitantes eran personas de edad avanzada provenientes de todos los lugares de Andalucía, preferentemente, no pudiéndose omitir la observación de que muchas de esas personas tenían algún grado de incapaci-

dad, que no limitaba su interés y participación. Se podía observar este detalle, cuando se participaba de alguna de las actividades programadas, más bien de carácter lúdico-recreativo: actividades musicales (el Coro de mayores de Jaén, y una orquesta completa), sitios de degustación, manualidades y muestras artesanales, etc. En todo ello había mucho entusiasmo y participación.

Al hilo de esta experiencia que aquí se apunta, se quiere ahora resaltar que el interés de este artículo, hunde sus raíces en la necesidad de reflejar y dar cuenta de una evidencia en nuestra época, tal que la existencia de nuestros mayores tiene una dimensión social y de actividad que hace que éstos, formen parte de este controvertido y cambiante mundo que nos toca, en el cual los mayores participan como uno más, transitando este tiempo de diversidad.

Quiere esto decir, del intento de hacer una lectura de la realidad desde una mirada que se sitúe a la altura de la época que nos toca vivir (hablábamos de una visión más abarcativa de la vejez); dejamos atrás aquellas definiciones y consideraciones sobre el envejecimiento que describían extensamente un panorama deficitario de la edad (la disminución de la visión y la audición, las pérdidas de memoria, la incompetencia, etc), o los casos en que los medios de comunicación se dirigían, para referirse a las personas de edad como: "una anciana de sesenta años". Si hacemos un simple cálculo, la "viejecita" que se retrataba en la mecedora, bajo la mesa de camilla, con rodete y ropa oscura, hoy tendría la misma edad y menos, que los activos mayores que protagonizaban "La Expo de Jaén", o tantos eventos en los que se puede participar actualmente: turismo de invierno, encuentros de Aulas de la Tercera Edad, Congresos de Mayores, eventos culturales, etc.

Por consiguiente, y para concluir, una articulación teórica según la psicogerontología, no puede describir el envejecer solamente desde su aspecto de pérdida o detrimento, lo que sería una visión sesgada de la vejez. Antes bien, nos parece más adecuada, la perspectiva a que antes aludíamos del "envejecimiento dichoso", de la vejez como época, al igual que otras pero ésta también, de enriquecimiento; adquisición de nuevas cualidades y nuevos crecimientos como la juiciosidad, la sabiduría, la condición para el "optimismo trágico", la reflexividad, la perspicacia, etc: características y posibilidades cumbres que sólo se alcanzan en las edades posteriores.

Según lo que hemos expuesto, el desarrollo del mayor se realiza en un espacio social, que es un espacio compartido, pero a la vez propio. Es una necesidad de los mayores pasar de la dependencia a la independencia, del estancamiento indeseable a una manera de actividad y empleo ilusionante y creativo de su tiempo. Hemos de promover que las personas mayores alcancen un grado de auto-cono-

cimiento como protagonistas sociales, que incorporen esa dimensión protagónica a la propia mismidad. Los mayores necesitan interiorizar otra manera de percibir las relaciones entre ellos y el mundo. Eso hará que sientan más confianza en su habilidad para enfrentarse a la realidad y a sus propios problemas, con más seguridad, más serenamente. Lo que sucederá entonces es que el sujeto estará dominando el material bruto de su propia experiencia, comenzando a aceptar que ésta es una parte que contribuye de manera importante a la experiencia modelada por la sociedad como un todo (23).

CORRESPONDENCIA:

Dr. E. Fernández Lópiz
Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación
Facultad de Ciencias de la Educación
Campus Universitario de Cartuja, s/n
E-18071 Granada
elopez@ugr.es
www.elopez.com

Bibliografía

1. Fernández Lópiz E. *Psicogerontología: perspectivas teóricas y cambios en la vejez*. Granada: Ed. Adhara S.L. 1998. Cap. 1.
2. Vinuesa J. *El proceso de envejecimiento de la población en Europa y en España*. En I.N.S.S. (ed): *La tercera edad en Europa. Necesidades y demandas*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales, 1991: 53-84.
3. Torbjörn Svensson PhD. *Los ancianos: datos demográficos y características psicosociales*. En Ministerio de Asuntos Sociales -INSERSO- (eds): *La tercera edad en Europa: Necesidades y demandas*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales ((1991)).
4. Fernández Lópiz E. *La fragilidad en el tercer tiempo*. *Geriatrka: Revista Iberoamericana de Geriátría y Gerontología*. Alpe Editores S.A. Madrid: España 2004, Vol. 20 (6): 40-46.
5. Munnichs JMA. *A short history of psychogerontology*. *Human Development*, 1966, 9: 230-245.
6. Sternberg R.J. *La Sabiduría: su naturaleza, orígenes y desarrollo*. Bilbao: Desclee de Brouwer, 1994.
7. Arlin P.K. *La sabiduría: el arte de descubrir problemas*. En R.J. Sternberg: *La Sabiduría: su naturaleza, orígenes y desarrollo*. Bilbao: Desclee de Brouwer, 1994.
8. Sinnot J. *Postformal reasoning: The relativistic stage*. En M.L. Commons, F.A. Richards y C. Armon (eds.): *Beyond formal operations: Late adolescent and adult cognitive development*. New York: Praeger, 1984: 298-325.

9. Kitchener KS y King PM. Reflective judgement: Concepts of justification and their relation relationship to age and education. *Journal of applied developmental psychology*, 1981, 2, 89-116.
10. Kitchener KS y Brenner HS. Sabiduría y juicio reflexivo: el saber ante la incertidumbre. En R.J. Sternberg: *La Sabiduría: su naturaleza, orígenes y desarrollo*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 1994
11. Dittman-Kohli F y Baltes PB. Towards an action-theoretical and pragmatic conception of intelligence during adulthood and old age. En C. N. Alexander y E. Langer (eds.): *Beyond formal operations: Alternative endpoints to human development*. Oxford: Oxford University Press, 1984.
12. Riegel KF. Dialectical operations: The final period of cognitive development. *Human development*, 1973, 16, 346-370.
13. Sternberg R.J. *La Sabiduría: su naturaleza, orígenes y desarrollo*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 1994.
14. Baltes PB y Smith J. Psicología de la sabiduría y su ontogénesis. En R.J. Sternberg: *La Sabiduría: su naturaleza, orígenes y desarrollo*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 1994.
15. Baltes P y Smith J. New Frontiers in the future of aging: from successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*, 2003, 49, 123-135
16. Dittman-Kohli F y Baltes PB. Towards an action-theoretical and pragmatic conception of intelligence during adulthood and old age. En C. N. Alexander y E. Langer (eds.): *Beyond formal operations: Alternative endpoints to human development*. Oxford: Oxford University Press, 1984.
17. Orwoll L y Perlmutter M. Estudio de las personas sabias: la integración de una perspectiva de personalidad. En R.J. Sternberg: *La Sabiduría: su naturaleza, orígenes y desarrollo*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 1994.
18. Fernández Lópiz E. Explicaciones sobre el desarrollo humano. Madrid: Pirámide, 2000: 159-162.
19. Frankl VE. Ante el vacío existencial. *Hacia una humanización de la psicoterapia* (5ª ed.). Barcelona: Herder, 1987: 93-94
20. Sherrell KE. Wisdom in the fourth age: viewing aging with optimism. *Journal of Gerontological Nursing*, 2004, 30,5: 3
21. Lang E, Rieckmann N, Bates M. Adapting to aging losses: Do resources facilitate strategies of selection compensation, and optimization in everyday functioning? *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 2002; 47 B (6), 501-509
22. Bronfenbrenner U. *La ecología del desarrollo humano: Cognición y desarrollo humano*. Barcelona: Paidós, 1987.
23. Fernández Lópiz E. *Psicogerontología para Educadores*. Granada: Editorial de la Universidad de Granada, 2002: 20-21.

