

ALGUNOS CONSEJOS DE UN "VIEJO MAESTRO"

Para no sólo agregar años a nuestras vidas sino disfrute a esos años

El grupo de la población que más a aumentado a nivel mundial han sido las personas de mayor edad y en gran parte debido al desarrollo de la medicina. Por otra parte la jubilación, idea relativamente moderna si tenemos presente que hace tan sólo algunas décadas que se implementó, implica no sólo el ansiado descanso de las responsabilidades sino también un cambio drástico en el estilo de vida.



LIC. PSIC. SUSANA ACQUARONE

susanacq@adinet.com.uy
cmvdeo@adinet.com.uy

B.F. Skinner, uno de los padres de la psicología, poco reconocido en nuestra América Latina, como algunos otros pioneros del conocimiento científico; nacido en Pensilvania en el año 1904, profesor de psicología de la Universidad de Harvard desde 1948, docente emérito de la Universidad de Oxford, distinguido con el Premio a la Contribución Científica por la American Psychological Association (1958) y el Premio Nacional de la Ciencia concedido por el presidente de Estados Unidos (1968), nos ha dejado numerosos y variados textos, uno de los últimos al cual me referiré en el presente escrito lo escribió a sus 80 años, *con letra grande*: "Disfrutar la Vejez!". Para quiénes? Para todos aquellos que están próximos o viviendo ya la vejez. Edades: quién sabe! No es sólo cuestión de años sino de tantas otras cosas que definen el "ser o estar viejo".

De mi parte, cuando leí el libro por primera vez, no llegaba a los 30, hoy hace un rato que los pasé y ya desde aquella época pienso que su forma de encarar la vejez es de provecho a cualquier edad.

Quisiera adentrarme en el problema de la vejez con un pasaje bastante gráfico del texto: "si alguien quiere saber qué se siente cuando se es viejo, debe escuchar

los lentos con tierra, ponerse algodonados en los oídos, calzarse unos pesados zapatos de horma grande, ponerse guantes, y entonces tratar de pasar el día de una manera normal".

No hay fórmulas mágicas para hacer frente a los problemas de la vejez, ni mucho menos que se ajusten a cada persona por igual: en tal sentido coincido con la idea del autor respecto a las sugerencias aquí vertidas: "tómelas como cuando un tacherole desea que tenga un buen día o un mozo le dice que le aproveche".

El eje central está puesto en la relación con el medio en que se vive. Más que hacer referencia a una teoría evolutiva del desarrollo, debido a procesos de maduración e involución biológica, se pasa a hablar de un medio no favorecedor (tanto cultural como materialmente) para que el viejo disfrute de su última etapa vital.

Un colega amigo me ha mencionado un centenar de veces - casi - que la cuestión no pasa por hacer grandes teorías sino por formular buenas preguntas, creo que la siguiente es una de ellas: Skinner plantea: "Si la alegría de vivir depende de cosas como los rasgos de carácter o la manera de pensar, ¿por qué aquellos que disfrutan de la vida cuando son jóvenes no lo hacen más tarde?"

Un ejemplo interesante y contrastante con esta etapa vital se da en los niños. "Se dice de ellos que son inteligentes y creativos", pero nos olvidamos que cuentan con toda una comunidad que los atiende, entretiene y les posibilita nada menos que la adquisición del lenguaje. También materialmente ideamos ambientes seguros y con-

fortables para ésta edad, cunas, cochecitos, juguetes con atractivos especiales, corralitos, etc. todo lo cual facilita que el niño esté en contacto permanentemente con sucesos nuevos que harán que sus comportamientos también lo sean.

Hace falta una cultura de valoración de la vejez, no basta con agregar años a la vida sino vida a nuestros años. "Así como una buena salud es importante para gozar de la vida, disfrutar de la vida es importante a su vez, para mantener una buena salud, puesto que contribuye a su *voluntad de vivir*".

Creemos ambientes seguros y cómodos para los viejos y tomemos las medidas oportunas al respecto cuando a nosotros jóvenes, modifiquemos el hogar donde vivimos adaptándolo a las necesidades que van surgiendo: casas más pequeñas, en sitios con posibilidad de permanecer al aire libre, preferentemente sin escaleras, deshacerse de mobiliario poco útil, que no se atasquen los cajones, baño con agaraderas sobretodo en ducha, uso de rejas, teléfonos y timbre con luz incorporada para los problemas de sordera, deshacerse de lo que uno quisiera dejar a otros, uso de colchón en condiciones, calefacción de los ambientes porque se siente más el frío y/o uso de mayor cantidad de abrigo cuando se está con personas más jóvenes, uso de auriculares si uno vive con otros y no escucha bien, uso de bastón para evitar caídas tontas y problemas de equilibrio, zapatos con suela gruesa y firme, uso de lentes y lupa, block de notas para registros varios, audifono permanente, etc.

Otro eje importante del texto apunta a la idea del cambio, más que intentar cambiar uno - no excluyente - se puede intentar cambiar el ambiente. Esto es básico, si uno no está dispuesto a realizar cambios, *nos gana la vida*, la mala vida y el deterioro físico se hace más presente y los miedos ocupan la mayor parte del día. Dicha acti-

tud no es algo nuevo de esta etapa de la vida, cada momento necesitó cambios y ajustes, y cuando no los hicimos o bien pagamos las consecuencias nefastas de ello o se fueron haciendo por el paso cansino del tiempo; pero ahora estamos en los descuentos, no queda tiempo y no es sano ni sensato dejar para más adelante. Hay que ocuparse ya! Hay que resolver los problemas de esta última etapa de vida! La soledad y el excesivo tiempo libre, se sobrellevan mejor creando rutinas. Dejarse programas televisivos que le interesen y anotárselos para no olvidarlos, ocuparán una hora al día, salir de caminata otro tanto, asistir a un curso de algo nuevo un par de veces a la semana, hace que el fin de semana sea sentido como tal y diferencie un poco el día a día. Las rutinas son importantes pues hace que uno no tenga que ponerse a buscar permanentemente "cosas que hacer" porque el tiempo sobra y aparece la monotonía, elletargo y el aburrimiento. Además mucho tiempo libre hace que éste se ocupe pensando en miedos y preocupaciones. "El sentimiento que con más frecuencia hecha a perder la vejez es el temor a la muerte". Y como en todo miedo, la anticipación negativa de lo que pueda suceder afectará negativamente el desempeño. Respecto a la jubilación, sería aconsejable por ejemplo, no dejar completamente lo que uno sabe hacer sino ir disminuyendo las horas dedicadas a dicha tarea o bien enseñar a otros su experiencia. Lo cual lo mantendrá comunicado con personas que comparten sus intereses.

"Muchas personas se limitan a aceptar la vejez con todas sus desventajas. La idea debe ser al revés, abordar la vejez como un problema a resolver, y dar todos los pasos posibles para aumentar las posibilidades de disfrutarla."

La importancia de las consecuencias es clave para empezar a cambiar. "Hacemos lo que hace-

mos debido a lo que viene a continuación, una vez que lo hemos hecho". "Ciertas cosas hay que hacerlas, puesto que si no se seguirían unas consecuencias desagradables. Tenemos que pagar los impuestos, tenemos que rellenar un montón de formularios".

Como bien ha dicho Skinner, el gusto muchas veces surge cuando uno va adquiriendo habilidad en la tarea. Hay que crear y fomentar la novedad. "No vivimos a fin de ser viejos y si los jóvenes esperan comerían un gran error. Pero es posible disfrutar de lo que venga con sólo que dediquemos un poco más de tiempo a reflexionar sobre ello"

"Incluso es posible que nos guste hacer algunas de las cosas que hemos de hacer y que no nos gusten algunas de las cosas que queremos hacer". Ej. ordenar y arreglar la casa no es necesariamente grato y sin embargo mucha gente lo disfruta; o bien: queremos mantener un buen tono muscular pero no nos gusta caminar.

¿Qué se puede hacer respecto a los olvidos? Hay muchos tipos de olvidos: olvido de citas, olvido de las cosas, de los nombres de personas conocidas, de lo que se estaba hablando, etc. Voy a recomendar sólo una de las indicaciones para resolver el asunto por lo novedoso y simple que me resultó: "A menudo podemos recuperar los movimientos deseados, las palabras o las notas empezando una y otra vez, repitiendo los pasos que conducen a la parte que falta hasta que esa parte aparece", y luego vaya repasando el abecedario.

El relacionamiento con el entorno social es todo un tema y lo dejo colgado para que el lector considere otro buen motivo para continuar el texto.

1 Disfrutar la vejez. B.F. Skinner, M.E. Vaughan. 1986 Barcelona - Ed. Martínez Roca

Línea neumológica Haymann

en asma y epoc

MEDICACIÓN DE MANTENIMIENTO

Inhalplús 50-125-250
Fluticasona

Serflú 50 - 125 - 250
Salmeterol + Fluticasona.

Montelair
Montelukast

MEDICACIÓN DE RESCATE

Ventiplús
Salbutamol

Ventoxiplús
Salbutamol + Beclometasona

Estraplús
Salbutamol + Ipratropio

LABORATORIOS HAYMANN S.A.

Gianelli 1489 - Montevideo - Uruguay - Tel: 924 5000 - Fax: 924 67 84
E-mail: labshaymann@haymann.com.uy - www.haymann.com.uy