

XI Congreso

2023-02-08 11:51:15

Name: Bartolomé

Last Name: Freire Arteta

Cargo: Psiquiatra jubilado

Empresa: Aging 2.0

Subject: Envío de comunicación

Message: Les envío mi comunicación con la petición de que se incluya en el próximo Congreso de CEOMA. Agradecería me informen si es necesario que el autor se inscriba en el Congreso y como se va a dar a conocer la comunicación, por si fuera necesaria la presencia física del autor. Muchas gracias.

Dr. Bartolomé Freire

Comunicacion: [1675857075-comunicacion-ENTRE-EL-EDADISMO-Y-EL-RECHAZO-A-ENVEJECER.pdf](#)

Mc4wp Checkbox: No

ENTRE EL EDADISMO Y EL RECHAZO A ENVEJECER

Dr. Bartolomé Freire, Psiquiatra jubilado y autor del libro “La jubilación, una nueva oportunidad”.

Llamamos edadismo a la permanencia en la sociedad de estereotipos negativos de la vejez que no se corresponden con la realidad actual. Se manifiesta en ideas fijas, prejuicios y discriminación. Dichos estereotipos sociales negativos, que solo asocian a los mayores con decadencia, limitan la comprensión de la diversidad que existe entre las personas de más edad y justifican su exclusión de diferentes áreas y toma de decisiones. Esta visión parcial ignora que la extensión actual de la vida nos permite a los mayores conservar nuestras capacidades mucho más tiempo y acceder a oportunidades de desarrollo personal que no existían hace 50 años.

Nuestras opiniones y conductas están conformadas por la cultura y el sistema económico del entorno social en el que crecemos y vivimos. Y una sociedad, como la nuestra, que prioriza la productividad y el futuro, favorece la idealización de la juventud y una percepción negativa de la vejez. Los efectos del edadismo social se vuelven más perniciosos al pasar a ser internalizados y formar parte de nuestro código de conducta. Así, los mayores corremos el peligro de asumir los prejuicios sociales respecto a la edad, recortar nuestras aspiraciones y convencernos de que hemos perdido la capacidad de seguir evolucionando hasta el final.

El edadismo puede contribuir a deteriorar la salud física y mental de los mayores, a su aislamiento social, a una peor calidad de vida e incluso causar una muerte prematura. Se ha comprobado que las personas con una visión predominantemente positiva de la vejez pueden llegar a vivir hasta 7 años y medio más que aquellas con una actitud negativa. Por eso tenemos que hacer un esfuerzo para liberarnos de ideas preconcebidas de cómo debemos vivir, comportarnos o a que podemos aspirar.

En la medida que identificamos las caricaturas negativas sobre la edad avanzada que nos impactan, de donde surgen y como determinan nuestras creencias y comportamientos, podemos neutralizarlas y envejecer más libremente. De esta manera oponerse al edadismo social también implica replantearse las limitaciones que uno mismo se impone. Es decir, luchar contra uno mismo.

¿Cómo se genera y perpetua esa visión tóxica de los mayores que puede condicionar negativamente como vivimos la vejez? Creo que podemos encontrar sus orígenes tanto a nivel social como individual o psicológico. En primer lugar, los valores que promulga cualquier sociedad pueden estar condicionados por un pasado que ha perdido su relevancia, pero necesitan tiempo para ser actualizados. También hay reproches que se hacen a los mayores, como “clase pasiva” y depredadora de los recursos públicos, que encubren preocupaciones sobre la estabilidad económica y laboral y se incrementan en tiempos de crisis. Son manifestaciones de edadismo que ignoran la contribución de los mayores al bienestar general y los señalan como responsables principales de situaciones complejas y difíciles de resolver.

Por su parte, los medios invisibilizan muchas veces a los mayores y otras se centran y generalizan pequeños dramas personales. O haciéndose eco de sus reclamaciones legítimas, comunican una imagen sesgada del colectivo como víctimas sin recursos. La prensa y la publicidad reivindican el valor de los mayores, pero generalmente destacan lo que hacen cuando se trata de actividades de adultos. No resaltan del mismo modo atributos como la entereza para lidiar con enfermedades o discapacidades, la sabiduría o la mayor tolerancia.

La prolongación de la salud y las elecciones de vida que nos permiten a los mayores la longevidad actual, pueden sustentar la ilusión de que la edad adulta se ha extendido sin fin. En un artículo internacional reciente sobre la longevidad aparece en portada un hombre de edad avanzada saltando en caída libre desde un avión en vuelo. Es, sin duda, una gran hazaña, pero, en mi opinión, transmite la idea de que no importa la edad y que todo es posible si uno se lo propone. Se fomenta, quizás de forma inadvertida, la idea de que nunca vamos a envejecer, que es algo que solo les ocurre a aquellos que no siguen los consejos “anti-aging” con los que nos bombardean. Esta óptica idealizada de la longevidad oculta que vivimos más años como personas de edad, con sus luces y sus sombras. Y al dejar de lado una visión más contrastada de la vejez, refuerza el edadismo.

Como adultos tendemos a construir el narrativo de nuestras vidas, con sus rutinas y apuestas calculadas, manteniendo la misma ilusión de que controlamos lo que nos ocurre y de que todo va a suceder según lo planeado. Nos resulta difícil tolerar los sentimientos de debilidad, limitación o dependencia que inevitablemente experimentamos. Cuando

no se reconocen y se aceptan como propios pueden ser proyectados o transferidos a personas de más edad que entonces se identifican como enfermas, pobres, solas o deprimidas. Esa valoración prejuiciosa, de la supuesta indefensión de los mayores, los devalúa o genera conductas sobreprotectoras que infantilizan a aquellos que no se resisten a perder su autonomía. Así mismo, algunas manifestaciones del lenguaje, como el uso de las palabras vejete o anciano, tienen la función defensiva de establecer distancia con la vulnerabilidad temida y evitar conectar con los más mayores.

Por último, es importante como nos enfrentamos a nuestro propio proceso de envejecimiento. Si aceptamos o tratamos de disociar, los inevitables signos externos que nos van transformando y las pérdidas o enfermedades que sufrimos. La apariencia juvenil o la actividad compulsiva son, por ejemplo, intentos frecuentes de disfrazar la edad. Y cuando rechazamos algo tendemos a no verlo como propio y a proyectar lo inaceptable en los demás. Es un recurso defensivo que favorece la emisión de juicios críticos o despectivos de uno mismo o de las personas de edad que nos rodean. El resultado final puede ser rendirse, desinteresarse por el mundo actual idealizando el pasado o descargando las frustraciones en personas cercanas.

Tenemos que resistirnos a internalizar el miedo y el desprecio ante el envejecimiento, tan presente en nuestra cultura. Pero debemos reconocer y aceptar, nuestros miedos y esforzarnos en asumir la parte más sombría de la vejez. Porque tanto la pérdida de funciones, como la enfermedad y la cercanía de la muerte son tan reales como las oportunidades para seguir avanzando y completándonos como seres humanos. Negar las consecuencias de un cuerpo que envejece es mantener que hay algo tan poco natural en ello que no puede ser tolerado.

No podemos sacar provecho de vivir hasta edades que nuestros antecesores ni se atrevieron a imaginar si nos avergonzamos o renegamos y escondemos las partes menos luminosas de nuestra realidad. Ser conscientes de la edad y sus consecuencias añade realismo y debe servir como acelerador y no como freno. Estimularnos a vivir más intensamente, a disfrutar el presente, priorizar lo que realmente nos importa y a enriquecer nuestros vínculos afectivos. La vejez puede ser una etapa de enriquecimiento activo. Cada uno tiene que encontrar su propio equilibrio

acentuando lo positivo y aceptando y compensando déficits y adversidades, sin perder de vista el bienestar de los que nos rodean.

En mi opinión, el edadismo es tanto una lacra social, que debemos cuestionar y rechazar, como el producto de las dificultades para mirar de frente el avance de la edad, con sus logros y sus pérdidas. Del mismo modo, fomentar la idea de que la etapa adulta se extiende sin alteraciones hasta el final, contribuye a denigrar la vejez y ser un obstáculo para poder disfrutarla.

Al final, somos los mayores los que tenemos que desmontar el edadismo y ocupar nuestro lugar en la sociedad, enfrentando las dificultades y viviendo una vida plena y con sentido. Y utilizar el tiempo y la libertad de la que disponemos para despertar, entre los más jóvenes, la esperanza de que se puede vivir una vejez digna y feliz.