

Cuestiones existenciales sobre el Adulto Mayor¹

Alfried Längle y Christian Probst²

Resumen:

Objetivo: Comprobar cuál es la verdadera comprensión del envejecimiento por parte de personas jóvenes y mayores. Para cumplir con este propósito se ha partido de un estudio preliminar.

Resultados: La edad del adulto mayor propone importantes desafíos, que se pueden definir de acuerdo al carácter transitorio de la vida asociado con la cercanía de la muerte y de la partida, las enfermedades terminales y los sufrimientos, siendo esto confrontado con las preguntas sobre el sentido de la vida, los cuestionamientos religiosos fundamentales y, finalmente, de qué manera se gestionan los problemas de soledad, ansiedad y depresión.

Conclusión: La vida del adulto mayor requiere una gran habilidad para responder las preguntas fundamentales de la existencia, que se hacen más conflictivas durante la vejez y contribuyen a aumentar considerablemente los problemas que le son propios. Este ensayo concluye con algunos comentarios sobre la actitud apropiada, que debería adoptar el médico en sus charlas con los pacientes adultos mayores.

Investigaciones concernientes al término “ancianidad” y la experiencia de ser “adulto mayor”

En un estudio no-aleatorio, se preguntó a 173 personas qué asociaban espontáneamente con el término “ancianidad”. Según este estudio, los adultos mayores tienen asociaciones tanto positivas como negativas. La tabla (ver tabla 1) muestra las reacciones más frecuentes y espontáneas.

Por un lado, como reacciones positiva se evoca: tener más tiempo para dedicar a estar tranquilos, adquirir más sabiduría, madurez y experiencia, independencia y relaciones especiales -por ejemplo entre abuelos y nietos-. Por otro lado, la edad del adulto mayor, está asociada con problemas específicos descritos como enfermedades, muerte, soledad, necesidades de cuidados y aflicciones acerca del dinero.

Consecuentemente, la ancianidad es percibida como un proceso que va de la mano con la partida de este mundo. Sus valores, se asocian con una suerte de espiritualización y

¹ Título original: *Existential Questions of the Elderly* publicado en International Medical Journal, Psychiatry, vol. 7, No 3, p. 193-196, Japan International Cultural Exchange Foundation, September 2000

² GLE International Sociedad Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial con sede en Viena

profundización de la visión de la vida. En otra encuesta realizada a 34 jubilados (con una edad promedio de 70,3 años) la experiencia de ser un adulto mayor está asociada, en primer lugar, con olvidos, interés decreciente y disminución de la actividad física y mental. En suma, transformarse en adulto mayor está fuertemente asociado con factores sociales como el retiro del mundo del trabajo, creciente distanciamiento de los jóvenes, reducción del entendimiento, soledad y enfermedad como el principal tópico de conversación. El mundo interno es descrito como reminiscencia del pasado, asociado con enfermedades así como con deterioro de la apariencia exterior.

En relación a la mortalidad

Una de las tareas más importantes del ser humano es aceptar la muerte. En la ancianidad esta preocupación se ve naturalmente aumentada y los adultos mayores le dedican mucha atención a este tema en particular; ya sea creativamente analizando y examinando las posibilidades de tomar debida cuenta de este hecho en lo que resta de sus vidas, o bien negando la posibilidad de morir, borrándola de su memoria. Saber que el tiempo que resta por vivir está asociado con aquello que se ha perdido de la vida, puede volverse una carga o parecer sin sentido. Esto puede crear el sentimiento que todo es en vano e inútil, que nada merece la pena del esfuerzo porque todo es transitorio y terminará clamado por la muerte.

Cada uno de nosotros podríamos preguntarnos: ¿Cómo viviría si me restaran tres meses de vida, cómo sería para mí? ¿Qué haría aún? Estas preguntas nos permiten comprender el sentido existencial de la edad avanzada. Sin confrontar estos tópicos en uno mismo, es difícil establecer una relación de trabajo imparcial con el adulto mayor. Ser consciente de la condición de finitud significa aceptar y percibir el carácter distintivo del ser humano, cuyo acrecentamiento va dejando su rastro en la ancianidad.

En el trato profesional o privado con adultos mayores, esta realidad no debe ser tomada implícitamente; por el contrario es necesario hablarla explícitamente. Evadir estos asuntos o relegarlos al dominio de los tabúes sólo incrementará el aislamiento interno y se intimidará a los ancianos.

Partida y transitoriedad

La vida no viene simplemente así porque sí al ser humano, a veces viene como una tarea (Frankl 1982,68ff), una tarea en dos formas: para modelar la vida resolviendo problemas y también como un constante dejar cosas atrás y decir adiós. El hombre tiene que decir adiós a un montón de cosas en el curso de su vida, pero nunca tanto como en la edad de adulto mayor: la pérdida de su estado físico y su fuerza, la pérdida de flexibilidad psicológica y mental, la pérdida de su rango profesional y social, medios económicos, amigos y parientes. Un buen ejercicio para percibir exactamente la realidad existencial que se incrementa dramáticamente en esta edad, consiste en que cada uno se pregunte a sí mismo ¿Qué puedo yo dejar atrás sin dejar de ser yo mi mismo? (autos, departamento, profesión, amigos, pareja, salud, conducir, recuerdos, actitudes, relación conmigo mismo).

Vivir con consciencia de la transitoriedad crea un sentimiento de estar preparado para prescindir de lo insignificante y no perder las cosas esenciales de la existencia humana. Esta actitud abre la visión de los contenidos esenciales de nuestra propia vida que no pueden perderse en la transitoriedad.

El término transitoriedad, en el sentido existencial, se aplica a las oportunidades: ellas se evaporan. Pero las oportunidades que se adquirieron y se vivieron, son incorporadas para

siempre como parte integral de nuestra vida. Nada tiene el poder de hacer que las cosas que han sucedido se deshagan. “Haber sido es también una clase del ser, posiblemente la más segura” (Frankl, 1982,47).

Esta mirada que puede percibir no sólo los “campos yermos de la transitoriedad”, sino los “graneros llenos del pasado” (Frankl, 1982,85), es algo que los adultos mayores necesitan que de tanto en tanto se les enseñe y puede salvarlos de caer en la depresión. De esta forma, si estás preparado para involucrarte en la vida, para aceptar la transitoriedad, para decir adiós, entonces serás capaz de crear espacio donde el futuro pueda acaecer y desarrollarse.

Sufriendo el sin sentido de envejecer

La vida se orienta hacia el futuro. Debilidad, fragilidad, aflicción, enfermedad y finalmente las necesidades de los adultos mayores indican que la fuerza de la vida está quebrada. El sentido de la vida aparece como cumplido; lo que resta es aguardar la muerte.

La declinación psicológica es una experiencia de pérdida. Como tal es una carga de la psique. Esto hace que la vida de los ancianos aparezca empobrecida, ardua y sin esperanza de cambio para mejor. Las pérdidas y las desesperanzas hacen que la vida parezca sin objetivos.

En el adulto mayor la sensación de una vida sin objetivos siempre se incrementa aún más si los trabajólicos del pasado se sienten como inservibles, o si él se siente como una carga para los demás. Entonces ¿para qué es buena su vida? ¿Cómo puede estar a gusto si interfiere con la vida de otros, o incluso si es un estorbo?.

Este aspecto de la existencia humana y los problemas inherentes pueden ser fácilmente comprendidos si cada uno de nosotros se hace esta pregunta: ¿Deseo vivir si no tengo nada que hacer? ¿Deseo vivir si necesito cuidados? ¿Hay algo por lo que estoy realmente interesado? ¿Existe algo que yo aprecie tanto que me hace desear seguir viviendo?

El hallazgo de una respuesta personal a esta experiencia límite es, sin duda alguna, uno de los desafíos más grandes de la vida humana. Esta experiencia permite descubrir la más íntima y profunda relación que existe entre el ser humano y su vida. A partir de la creencia de que no se ha dado la vida a sí mismo y que, aunque sea un regalo para el ser humano, ésta sigue sus propias leyes, puede considerarse y sentirse inherentemente buena. Y como tal, intangible y misteriosa. Sin embargo, si su propia vida no fuera tomada en estima, si fuera vista como algo pragmático y funcional, entonces la vida lentamente va perdiendo el último valor correspondiente a la edad del adulto mayor, se vuelve sin sentido y finalmente se torna en una absurda tortura. Pero esta situación extrema puede servir para abrir la mente del sujeto y descubrir una capa más profunda de sí. En la vejez, el ser humano podría descubrir poco a poco que la búsqueda de una actitud personal hacia la vida y el logro de una comprensión global de la vida humana que incluye llegar a un acuerdo con la religión, podría ser el sentido último de la vida.

El aislamiento del anciano

Posiblemente el problema más importante de la ancianidad es el aislamiento de los adultos mayores, quienes habiendo dejado de trabajar, de pronto encuentran que menguan los contactos con el mundo de su ocupación, que la pareja y los amigos mueren, o que de un momento a otro estarán solos y no encontrarán nadie para hablar o incluso ellos mismos ni están interesados en hablar. A veces se sentirá en un solitario confinamiento. Estar forzado al silencio, sin nada que decir, dado que ya nadie le preguntará nada, conduce a una

importante disolución de las relaciones en la vida. El adulto mayor se convertirá en una persona abatida, que dará lugar a un tipo de vida vegetativa, a menos que el individuo sea fuerte y para mantener su actividad mental continúe leyendo, viendo arte, escribiendo, volcándose a la religión, etc. La apertura básica es parte de la naturaleza del ser humano, para ser impresionado por el mundo y entrar en intercambio con él, en particular con la gente que lo rodea.

Por lo tanto esta edad impulsa poderosamente al sujeto a realizar una mirada hacia su interior. Esto requiere de una persona que siempre se ha hecho valer por la individualidad de su propio ego. Ninguna persona puede permanentemente obtener la identidad de cualquier otro sin perderse a sí mismo. Es como si la ancianidad demandara dar este paso hacia la madurez de su autonomía. Uno nunca debe perder la oportunidad de preguntarse ¿Cuán bien estoy conmigo mismo? ¿Puedo mantener una buena conversación conmigo mismo?.

La ancianidad es tiempo de madurez, pero también tiempo de encausar los acontecimientos, de balance. La vida muestra su cara inexorable cuando no se ha estado viviendo en áreas esenciales. Es entonces cuando la necesidad de ser uno mismo se transforma en la angustia por la soledad y el abandono.

La experiencia de inseguridad como resultado de una falta de apoyo de los demás, al tiempo que las fuerzas decrecen y el aumento de desamparo, es algo que genera temor. Si una persona está indecisa en su ancianidad, ignorando que la vida llegará alguna vez a su fin, entonces una religiosidad incierta será un factor adicional se agregará en el incremento de su sentimiento de temor e inseguridad.

Si la vida como tal no es considerada como digna de ser vivida, entonces las pérdidas y el aislamiento causarán en su existencia una caída hacia el vacío y la inutilidad. Esta experiencia es acompañada por *sentimientos depresivos*, a menos que ésta pueda ser encaminada hacia una aflicción activa. La relación con un “tú” comprensivo, un ser que pueda hablar comprensivamente con su interior, puede romper la desesperanza del aislamiento.

La vida no es sin sufrimiento. Demanda desarrollo ante la presencia de problemas. Una de las tareas de la existencia humana es estar en claro con uno mismo y profundizar la relación con uno mismo, crear una autonomía personal mental. La edad adulta exige este logro y pregunta por la referencia final de la existencia humana ante la perspectiva de soledad, desamparo y pérdidas.

Notas para el trabajo práctico

El tratamiento con el adulto mayor, desde el punto de vista del médico, presenta muchas experiencias de frustración: tiempo, resultado de la terapia, desesperanza, la irreversibilidad de los hechos somáticos, hechos psíquicos y sociales, finalmente la pérdida no deseable del paciente debido a su muerte. La práctica de un médico en el trato con adultos mayores requiere una actitud específica. No es sobre la importancia de los procesos somáticos o psíquicos, sino por el hecho de facilitar la involución humana. El médico se enfrenta con la creciente debilidad del paciente, y con la creciente declinación e inflexibilidad. Una actitud existencial hacia la vida y hacia el paciente, puede llevarlo a enfrentar esos problemas. Si el médico desea progresar en esta actitud, será ayudado sobre todo por los mismos pacientes, siempre que se encuentre con la mente y el corazón abiertos. Las preguntas hechas anteriormente pueden contribuir a darle una forma precisa a su propia actitud.

Básicamente ningún ser humano envejece bajo una norma standard. Hay parámetros regulares dentro de los cuales ocurre el proceso del envejecimiento. Pero el aspecto interesante es el individual, aquello único en el envejecimiento de cada sujeto. Los objetivos de la ayuda existencial a los ancianos, es descubrir esos rasgos únicos, para hacerlos posibles y para reforzarlos. Muchos estados de no completitud de la existencia individual, a veces encuentran su expresión en lo “patológico”. Pero también es importante saber encontrar lo humano detrás de éstos.

El ser humano envejece de acuerdo a cómo ha vivido. Se requiere respeto para poder observar la ancianidad individual en los límites de lo que cada uno ha transitado en su vida, que no es diferente de lo que es y sólo que esto aparece con más claridad en la edad del adulto mayor. Es el sujeto que se muestra a sí mismo, con sus recursos y habilidades. Ser capaz de ver y aceptar esto, requiere que nosotros encontremos nuestras propias respuestas personales para la cuestión básica de ser humano. Sólo entonces nosotros podremos darle al anciano el origen de cuál es su papel y podremos hablarles a ellos sin caer en silencios cómplices, y sólo así los podremos acompañar, darles su lugar y guiarlos, hacerles desarrollar sus últimos toques personales, aunque parezcan incomprensibles en el diario bullicio.

El envejecimiento es una parte decisiva e importante de la vida; realmente es la vida en su estadio final. Sólo en la edad adulta y visto desde el final, se nos revela a nosotros el carácter holístico de la vida. Ofrecer este acceso a la vida frecuentemente es un privilegio de muchos médicos: enfrentar la vida desde el lado de su cumplimiento y realización, ser una compañía poderosa, enfocar la atención en el valor de la existencia vivida y en las posibilidades que aún restan. De esta manera nuestra profesión guiará hacia a una mayor comprensión, que puede hacer una importante contribución a nuestra propia existencia cumplida y realizada.

Tabla de las reacciones espontáneas más frecuentes
n=376 / f=265 / m=111

	t	f	m	<60t	<60f	<60m	60t	60f	60m
Jubilación	39	24	15	37	24	13	2	0	2
Enfermedad	32	24	8	28	22	6	4	2	2
Sabiduría	30	22	8	28	20	8	2	2	0
Muerte	28	17	11	27	17	10	1	0	1
Tranquilidad	27	20	7	25	19	6	2	1	1
Soledad	23	19	4	21	17	4	2	2	0
Salud	21	14	7	16	11	5	5	3	2
Madurez	19	13	6	18	13	5	1	0	1
Nietos	17	11	6	17	11	6	0	0	0
Viajes	16	12	4	13	10	3	3	2	1
Tiempo Libre	15	10	5	13	8	5	2	2	0
Indigencia	12	9	3	8	5	3	4	4	0
Debilidad	12	9	3	12	9	3	0	0	0
Experiencia	10	9	1	9	8	1	1	1	0
Preocupación por el dinero	9	6	3	8	6	2	1	0	1

Equilibrio	9	7	2	8	6	2	1	1	0
Otros	57	39	18	51	35	16	6	4	2

t = todas las personas f = femenino m = masculino < menor 60 años / > mayor sesenta años
60 años o más

Referencias

- Beauvoir S. 1993 Das Alter (Old Age). Hamburg: Rowohlt
- Csef H. 1986. Bedeutung and Gestalt des Todes in seelischen Krankheiten (The Importance and Character of Death in Psychological Illnesses). in: Biomed 10, 4-21
- Feil N. 1992. Validation. Ein neuer Weg zum Verstandnis alter Menschen (Validation: A New Way to Understand the Elderly. Vienna: Old Age & Culture)
- Frankl V. 1982 Ärztliche Seelsorge (Spiritual Welfare in the Doctor's Practice). Vienna: Deuticke
- Frankl V. 1984. Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie (Suffering Man. Anthropological Basics of Psychotherapy). Bern: Huber
- Längle A. 1984. Sinnvoll leben (To Live Full of Meaning). St Pölten: Niederösterreichisches Pressehaus.
- Petrilowitsch N. 1964 Probleme der Psychotherapie alter Menschen (Problems of Psychotherapy of the Elderly). Basle: Karger

Trad. al español Graciela Caprio, Alicia Calneggia, y Alicia Cachés
Corr. M.Croquevielle