

PSICOGERONTOLOGÍA:

DE LA VULNERABILIDAD

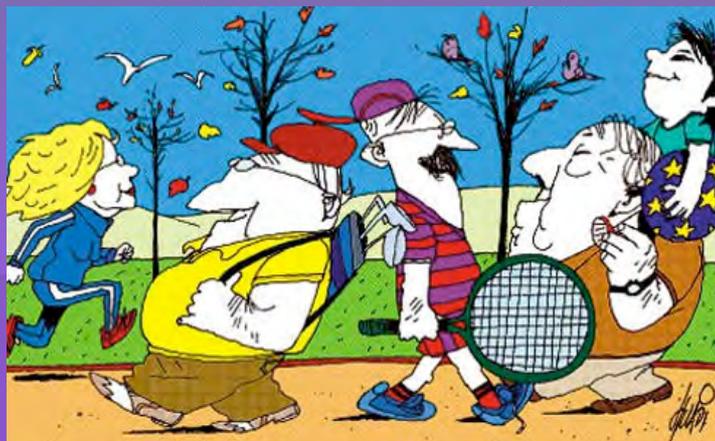
A LA RESILIENCIA

Últimas décadas del siglo XX

- ▶ *Ancianos*
- ▶ **Límites** entre las edades más marcados
- ▶ *Jubilados* ' de la vida ' y vivir enfermándose

Complejidad de nuestro mundo actual

Longevidad con buena calidad de vida



Pobreza y carencia en necesidades mínimas: envejecimiento prematuro



Siglo XXI: cambios culturales como oportunidades

- Los moldes se han quebrado
- Reconocimiento de nuevas identidades y estilos para todas las edades
- Criterios universales de verdad fueron reemplazados por variados sistemas de creencias
- Flexibilización en la asunción de roles por sexo

Siglo XXI: Cambios culturales como oportunidades

- Participación social de minorías y grupos diversos
 - Moda flexible con apertura al estilo propio
 - Mayor permiso para disfrutar el ocio
 - Interconectividad virtual
- ▶ *Familia - tipo* ● —————▶ distintos tipos de familia

Siglo XXI: Cambios culturales como oportunidades

- Nuevas concepciones pedagógicas
- Significados cambiantes de la edad
- Límites por edades más difusos
- *Nuevos viejos*
- Participación activa en múltiples ámbitos comunitarios
- Salud preventiva
- Nuevas disciplinas, rompen con biomedicalización del envejecimiento

Psicogerontología hoy: dos temas que amenazan

- Cambios en la imagen:
 - Factores culturales y sociales
 - Medicina anti-age
- Deterioro cognitivo y Alzheimer:
 - Enfoque biologista
 - Nuevos estudios

Desafíos

- Oponerse a las contrafuerzas
- Explorar el propio potencial
- Transgredir moldes
- Resolución de crisis
- Elecciones cotidianas
- Seguir en la búsqueda
- Soportar las incertidumbres

Desafíos por el paso del tiempo

- ▶ **Relativos al cuerpo. Las transformaciones en:**
La propia imagen. Los sentidos.
El rendimiento intelectual, físico, genital.
 - **Relativos a los vínculos (roles filiales):**
Alejamiento o independización de los hijos.
Vínculos intergeneracionales. Viudez. Abuelidad.
- ▶ **Relativos a los duelos:**
Pérdida de padres, otros familiares, de amigos.
Posición frente a la propia muerte
- **Relativos a factores socio-económicos (roles sociales):**
Jubilación. Discriminación.

Trabajo Anticipado de Elaboración del Envejecimiento

” ...Resulta por lo tanto incontestable: en la vejez ajena se detestan las acechanzas de la propia.

Ella es el espejo imperdonable donde el sueño narcisista de la eternidad personal se desvanece.

Por eso suele ponerse más empeño en rehuir esa evidencia descorazonadora,

que en replantearla, comprendiendo su sentido esencial ”.

(Santiago Kovadloff, 1985)



Vulnerabilidad Emocional

- Carenza de vínculos tempranos de apego seguro
- Sucesos o temas del envejecer que se viven como traumáticos (tocan con el desamparo)
- Modos patológicos de apego a los objetos como intento de llenar el vacío
- Vínculos dependientes o sobreadaptados
- Bastón único, sentido único (Yo Ideal) (Ej: trabajo, pareja, hijos, imagen)

Vulnerabilidad Emocional

- Historia de duelos no elaborados
- Frente a la pérdida: o todo lo perdido o nada
- Carenza de red de apoyo familiar o social
- Achatamiento del mundo representacional: escasa mentalización
- Tendencia a la descarga somática o comportamental
- Empobrecimiento imaginario-simbólico y emocional

Psicogerontología hoy

- Factores detectables de riesgo psíquico de envejecimiento patológico/ factores protectores, resiliencia

Factores de riesgo psíquico/protectores

Rasgos generales del narcisismo:

- ✓ Ser flexible.
- ✓ Tener disposición a los cambios.
- ✓ Ser reflexivo.
- ✓ Poner las angustias en palabras
- ✓ Poder autocuestionarse
- ✓ Poder relativizar (*no regirse por el "todo o nada"*)
- ✓ Replantearse una identidad unívoca (*"yo soy así"*)
- ✓ Replantearse mecanismos de desmentida (*"de eso no se habla"*)
- ✓ Acceder a: soñar, fantasear, imaginar, jugar, desear, reírse de sí

Respecto a la propia vejez, desde joven:

- ✓ Aceptar pensar o reflexionar anticipadamente respecto a la propia vejez.
- ✓ Incluir al envejecer entre los ideales a alcanzar (*expectativas positivas de longevidad*).
- ✓ Aceptar que se replantee la imagen, el rol, la función actual, joven.
- ✓ Elaborar gradualmente las marcas del envejecer.

Factores de riesgo psíquico/protectores

Respecto a las características del envejecer:

- Cuestionar los prejuicios (*propios y ajenos*).
- Adaptarse a la disminución del rendimiento.
- Tener en cuenta las limitaciones, enlentecimientos, etc.
- Hacerse cargo del autocuidado en la salud y en la enfermedad.
- Mantenerse **autoválido**, seguir "funcionando" a pesar de patologías.
- Aceptar elementos protéticos
- Poder compensar pérdidas con ganancias

Factores de riesgo psíquico/protectores

- Dialectizar el plano de la interioridad con el de la imagen exterior
- Asentar la autoestima en el presente, no en el pasado
- Recordar al modo **reminiscente** (aferrado al presente, con proyección al futuro), no nostálgico (aferrado al pasado)
- Aceptar verdades ocultas que la vejez devela, incorporando imágenes nuevas de sí
- Poseer un proyecto diario que organice la vida alrededor de cierta rutina

Factores de riesgo psíquico/protectores

Respecto a los vínculos intergeneracionales:

- Poder ubicarse como un punto en la cadena de generaciones
- Contribuir al logro de la continuidad entre generaciones
- Desarrollar la generatividad

Respecto a la finitud:

- Incorporar la finitud
- Vivir hasta y no hacia la muerte
- Desarrollar el sentido de la trascendencia

Factores de riesgo psíquico/protectores

Respecto a los vínculos y redes de apoyo

- Seguir conectado con el afuera, con el entorno
- Diversificar los apoyos (*familia, estudio, trabajo, otras funciones, otros ideales*)
- Poder discriminarse de otros (*modelos de identificación positivos o negativos*)
- Revisar el modo narcisista de ejercer la sexualidad y la abuelidad
- Aceptar incorporarse a grupos o redes sustitutivas

Creación de nuevas redes sustitutivas: Emprendimientos comunitarios

- Mantenerse "joven" vs. ser viejo
- Participación social activa
- Desarrollo personal
- Capacitación
- Reforzar la autonomía, la autoestima y la elaboración de nuevos proyectos
- Evitar los peores desenlaces

Emprendimientos comunitarios

- Comprender y comprendernos, habilidades cognitivas y destrezas
- Des-centrarnos
- Óptica de la diferencia a través de visiones alternativas
- Soportar fluctuaciones, desorden y pensamientos no-lineales
- Auto-construcción al mismo tiempo que construimos con otros

Emprendimientos comunitarios

- Re-crearnos
- Interrogar una realidad que ya no es evidente
- *Autonomía dependiente*
- Re-consideración de momentos de vacío : espacios de creación
- No obturarlos con objetos fetiches

Resiliencia

- Protagonismo y reconocimiento en otros
- Oportunidad de expresarse
- Replantearse y renovar el sentido de la vida
- Objeto de consumo y reforzamiento de la máscara
↓
- Diversificar las máscaras, jugar con ellas, diversificar los apoyos
- Cerebro y cultura enriquecidos
- Transmisión del propio relato
- Juego, Humor, Creatividad

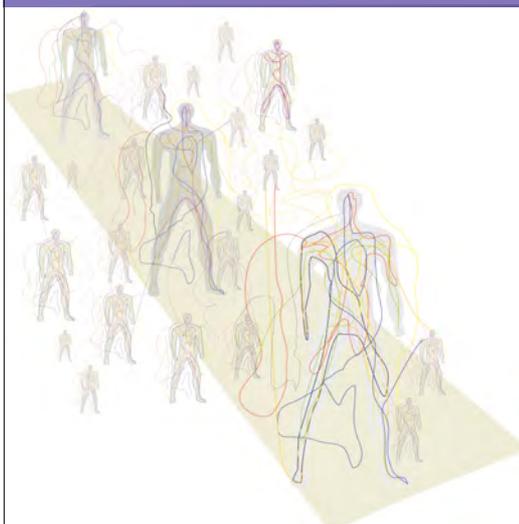


La sabiduría en el "en-vejez-ser"

- **Proceso revelador de verdades que estaban ocultas**
- **Anticiparnos a develar esas verdades antes de los cambios**
- **Soportar la discordancia entre sentirse joven y saberse viejo**
- **Decrepitud y deterioro son realmente una amenaza. Generar su antídoto: combatirlo activamente.**

- Generalmente, que la vida en la vejez pierda su sentido tiene que ver con toda una vida sin sentido.
- Lo que está en juego en un buen envejecer es no defraudarse a sí mismo.

Con hilos de palabras vamos diciendo,
con hilos de tiempo vamos viviendo:
los textos son,
como nosotros,
tejidos que andan



Tejidos

Eduardo Galeano

