

VIEJOS
NUEVOS -
- NUEVOS
VIEJOS

COMPILADORES:

DRA. GRACIELA ZAREBSKI

DR. RENE KNOPOFF

2000

PRESENTACIÓN DE LOS AUTORES (Por orden de aparición)

- ⌚ **Dra. Graciela Zarebski:** Dra. en Psicología. Directora de la *Lic. en Gerontología* y de la *Carrera de Especialización y Maestría en Psicogerontología* de la Univ. Maimónides. Organizadora de la *Red de Gerontología*, Min. de Salud, Gob. C. Bs. As. Autora de varios libros.
- ⌚ **Dr. René A. Knopoff:** Médico Gerontólogo, Diplomado en Salud Pública. Psicólogo Social. Director de la *Escuela de Gerontología* de la Univ. Maimónides.
- ⌚ **Coordinadoras de los Encuentros Participativos de Adultos Mayores con Profesionales de la Universidad Maimónides:**
 - **Andreani Marta**, Lic. en Trabajo Social.
 - **Baccarat Myriam**, Coordinadora Grupal. Coordinadora del *Taller Introducción a la Psicología Social* y docente del *Curso de Asistente Gerontológico*.
 - **Kesten Cyla**, Lic. en Psicología. Coordinadora del *Taller de Estimulación de la Memoria*.
 - **Sgromo Alejandra**, Lic. en Psicología. Directora del *Curso de Asistente Gerontológico* y Coordinadora de la *Carrera de Post Grado en Psicogerontología*. Miembro del Equipo de Asistencia Integral.
 - **Vega Olga**, Lic. en Servicio Social. Directora del Área Comunitaria de la Escuela de Gerontología. Docente de la *Licenciatura en Gerontología*.
 - **Waldmann Marta**, Lic. en Psicología. Coordinadora del *Taller de Estimulación de la Memoria*.
- ⌚ **Lic. Sergio Fajn:** Psicólogo. Maestro Municipal de Recreación. Docente en Capacitación Continua (UBA) y en el Posgrado en Psicogerontología, Univ. Maimónides Director de Ritmos y de la Escuela de Recreación en la Vejez, Inst. Mun. de T. Libre, Bs. As.

🕒 **Prof. Isidro Salzman**

🕒 **Lic. Mónica Navarro**

🕒 **Lic. Diana Singer** : Psicóloga. Ex Vice-Presidente y Coordinadora de Investigación del Depto. de Adultos Mayores de la A.A.P.P.G. Coord. Gral. del Ateneo Psicoanalítico. Ex Docente en el Posgrado en Psicogerontología, Univ. Maimónides.

🕒 **Prof. Rosa Mary Lerner**: Prof. en Filosofía. Coord. en Gerontología (Esc. Salud Pública), en Soc. Hebraica Arg. y en Encuentros Particip. para Ad. Mayores. Docente en la Carrera de Trabajo Social (Univ. Tandil), en Ext. Univ. (UBA) y en Maimónides.

🕒 **Sra. Luisa Codner**

🕒 **Lic. Clara Pícoli**: Psicóloga. Ex Tutora de la Pasantía en Psicogerontología, Fac. de Psicología (UBA). Docente del Posgrado en Psicogerontología de la Universidad Maimónides.

🕒 **Dr. Juan Hitzig**: Médico Geriatra. Ex - Director Médico del Hogar *Hirsh* de San Miguel, Pcia. de Bs. As. Docente en la Escuela de Terapia Ocupacional y en la Licenciatura en Gerontología de la Universidad Maimónides.

ÍNDICE

- ⌚ **PRÓLOGO. 1. Graciela Zarebski 5**
2. René Knopoff10
- ⌚ **LOS VIEJOS EN EL MUNDO DE HOY. René Knopoff13**
- ⌚ **ENVEJECIMIENTO Y PARTICIPACIÓN. Coordinadoras de los Encuentros Participativos de Adultos Mayores con Profesionales19**
- ⌚ **JUGAR NO ES JUGARSE LA VIDA. Consideraciones sobre el duelo y el juego en el envejecimiento normal. Lic. Sergio Fajn27**
- ⌚ **UNA EXPERIENCIA DE LECTURA Y ESCRITURA CON ADULTOS MAYORES. Lic. Olga Vega - Prof. Isidro Salzman50**
- ⌚ **TODOS SOMOS HISTORIA. Lic. Mónica Navarro65**
- ⌚ **ANTROPOLOGIA DE LA SOLEDAD. Lic. Diana Singer...83**
- ⌚ **A TEMPO. Reflexiones sobre la temporalidad. Prof. Rosa Mary Lerner, Sra. Luisa Codner90**
- ⌚ **LAS EDADES DE ANA. Lic. Clara Isabel Picoli100**
- ⌚ **ENVEJECER EN EL TERCER MILENIO. Juan Hitzig106**

PRÓLOGOS

1

Este libro no está dirigido sólo a los que pasaron los 60 o a los que trabajan con y para ellos. Pensamos que es de lectura conveniente para personas de cualquier edad, para las cuales su propio envejecer ya entra en la perspectiva de sus vidas y se preguntan: ¿qué me espera?

Lo que pensamos que nos espera cuando envejecemos es lo que quisimos reflejar en nuestras producciones. Este es el fruto del trabajo de un equipo que comparte esta ideología de vida: el envejecer puede ser un período de plenitud, de realización, de "honrar la vida".

Eso es lo que está demostrando la actual generación de mayores, causando un impacto en el ámbito social que se ve reflejado cada vez con mayor asiduidad en los medios de comunicación: se habla de la "Revolución de los Años", se editan suplementos enteros de matutinos dedicados al tema.

Lo que impacta es la presencia de quienes dimos en llamar "**Viejos Nuevos**": un modo de asumir la vejez que no constituye en realidad una novedad absoluta en la historia de la humanidad, si tenemos en cuenta que envejecidos en plenitud en todos los tiempos hubo, pero siempre lo fueron en carácter de excepciones que confirmaban la regla.

Lo que sí es hoy en día novedoso, es que los actuales son mayoría. Las formas múltiples de tener presencia es lo que marca un hecho irrefutable: llegar a viejo hoy en día puede ser visualizado como un buen punto de llegada.

La presencia masiva a nuestro alrededor de gente mayor pujante, luchadora, creativa, lúcida, permite revertir -o, por lo menos, cuestionar- la imagen anticipada que la mayoría de la gente joven posee respecto a su propio envejecimiento: como una línea de bajada a partir de la supuesta cumbre de la mediana edad.

Estos **viejos nuevos** nos muestran a los **nuevos viejos** que, con suerte, llegaremos a ser, que el paso del tiempo ya no nos podrá servir de excusa para "colgar los botines", "pasar a cuarteles de invierno", jubilarnos de la vida.

Que nuestra vida puede seguir siendo una línea continua de crecimiento, siempre y cuando las lecciones que estos "viejos nuevos" nos brindan, nos lleven a re-significar el sentido de nuestras vidas ahora, encarar el cambio a tiempo. Como nos dice Luisa Codner: " ... No saben que el tiempo cambia de consistencia...Ojalá aprendan, pero quizás sea demasiado tarde..."

¿Estaremos dispuestos a asumir el desafío que, como nos plantea Juan Hitzig, es el desafío del Tercer Milenio?

¿Estaremos en condiciones de aprovechar las oportunidades que hoy en día se nos abren?

Los avances en materia del cuidado de la salud irán permitiendo a la mayoría de la gente envejecida disponer de más tiempo y energía para participar de diversas actividades y de propuestas relacionadas con el tiempo libre y el desarrollo de la creatividad.

La gente de más edad estará cada vez más en condiciones de aptitud física y psicológica, no sólo para re-crearse y seguir aprendiendo, sino también para aportar a la sociedad su memoria, su creatividad, su solidaridad desde el trabajo del voluntariado, siendo que, precisamente, este milenio comienza con la declaración del 2001 como "Año Internacional del Voluntariado", tarea en la cual los mayores tienen un campo especialmente interesante de desarrollo.

Respondiendo a esta expectativa y a estas oportunidades que se perfilan, nació **E.D.A.D.E.S.**, nombre que representa al equipo autor de este libro. Este **E**spacio para el **D**esarrollo **A**ctivo **D**el **E**nvejecimiento **S**aludable, que se abre a todos los que quieran participar del mismo activa y creativamente, es el área gerontológica de la Universidad Maimónides de la Argentina, y está constituida por todos los que nos hemos hecho cargo del dictado de cursos, carreras de grado y posgrado, coordinación de talleres y encuentros, proyectos de investigación y propuestas para la transferencia de nuestra experiencia y para acercar a la comunidad a la celebración de la edad en plenitud.

El mérito de este libro es, precisamente, que da cuenta de lo que la pasión por la Gerontología ha logrado crear: un espacio – del cual este libro constituye el acta de nacimiento – que reúne a un grupo multifacético de personas que, desde distintas ópticas y con distintas prácticas, ha logrado desarrollar desde un ámbito universitario una gama de actividades abierta a distintas inquietudes.

Lo que explica esta variedad de propuestas es la apertura a la creatividad que permitió su iniciador, el Dr. René Knopoff, quien además tuvo el mérito de reunir a un grupo de gente que cumple con una condición básica: el gusto por el trabajo compartido, el respeto mutuo, la capacidad de disentir con cariño - superación de narcisismos medianamente.

Estas fueron las condiciones humanas que permitieron que el trabajo interdisciplinario fructifique en la construcción conjunta de diversos

objetos transdisciplinarios como es el armado de este libro y la creación conjunta de novedosas carreras de grado y de posgrado¹.

Pero ¿por qué apasionarnos por la Gerontología? ¿Es que la gente envejecida nos fascina? Seguramente algo de eso en cada uno de nosotros se juega pero, más que eso, es la pregunta por nuestro propio envejecimiento y la apuesta a una larga y plena vida la que nos motiva en la búsqueda de las claves que permiten su logro y que nos van guiando en nuestra tarea preventiva.

En este punto esperamos estar encontrándonos con ustedes, lectores, como puerta de entrada a nuestro espacio que, esperamos, sea a partir de hoy, también el vuestro.

Q uisimos hacer un libro "vivo", vital, que muestre lo que, desde nuestra formación, estamos siendo capaces de realizar, es decir, un libro que refleje **una praxis gerontológica cotidiana**, la nuestra.

Uds. dirán si lo hemos logrado o no pero, al menos, sentimos que hemos gestado un trabajo fresco, auténtico, en el cual nos mostramos desde cómo nos atraviesa a nosotros el cotejo con la edad avanzada: lo que los **viejos nuevos** intercambian con los **nuevos viejos** que aspiramos a ser.

Nuestras reflexiones no podrían haber sido sin la participación de los mayores, así como ellos seguramente se valieron de nuestro estímulo, nuestra escucha, para plasmarse en actos y en reflexiones que, a su vez, nutrieron y recrearon nuestro pensamiento.

Es también un libro acerca del tiempo.

Nuevo y viejo implica el paso del tiempo: cómo nos posicionamos con relación a un antes y a lo que viene después.

Desde el desafío de los nuevos tiempos a asumir el protagonismo de sí mismo en cada etapa, al paso del tiempo como conflicto, como recuerdo, como cambio, el tiempo para uno - como soledad productiva -el tiempo para..., el tiempo libre como re-encuentro lúdico con lo perdido en el tiempo.

Verán que no sólo hay un hilo conductor entre los trabajos, hay un diálogo interno entre ellos.

En un contexto socioeconómico que reclama con urgencia, según Knopoff, recrear la solidaridad y capacitarnos en creatividad, en imaginación, en conocimientos y en actitudes, desde distintos ámbitos surgen acciones, como las que nos relatan las coordinadoras de los En-

¹ Licenciatura en Gerontología (Carrera de Grado única en Latinoamérica) y Carrera de Posgrado de Especialización en Psicogerontología (única a nivel nacional).

cuentros, en que los adultos mayores puedan crecer en actividades participativas, crear objetivos de vida e intercambiar apoyos.

Como dice una de sus integrantes: "Hagamos nuestros propios proyectos, chiquititos pero posibles...no sobrevivamos, vivamos."

Los nuevos viejos salen de sus cuarteles de invierno, decididos a gestionar su propio camino en la sociedad y así, nos muestran que puede haber otra alternativa: abrir la puerta para salir a jugar.

Si bien el adulto mayor es convocado al juego por puro placer, vamos notando, según la investigación de Sergio Fajn, que la propuesta le produce algunos efectos relevantes.

El juego teatral, en el que se integran dispuestos a fabricar ilusiones, no es "pasar el tiempo", todo lo contrario: es una posibilidad de que lo que con el tiempo pasa, se recupere. Así, ponen en escena cuestiones ligadas a pérdidas, pero que no son vividas con sufrimiento o dolor. La dramatización facilita la circulación de recuerdos, de anécdotas y la vigencia de una ausencia que se hace presente.

En el juego, como en los chistes, se puede decir todo, hasta la verdad. A partir del juego, re-escribir la propia historia.

La posibilidad de cambio en el envejecer, la emergencia de un sujeto diferente, es también el rédito del taller de lectura y escritura que, de la mano de Olga Vega y de Isidro Salzman, constituye otro camino para el juego y la experimentación. El autoconocimiento que precipita el acto de la escritura - como muestran las fascinantes respuestas a la oportuna pregunta en la vejez: "¿quién soy?" - es una apuesta a la autenticidad. Soportando la incertidumbre de la página en blanco - cual ese espacio vital a llenar - se accede al carácter creativo de la escritura: el sujeto puede ser otro que el que era.

Así como el proceso de lectura induce a ejercitar la memoria biográfica, ubicando hechos reales de sus vidas dentro del marco histórico y social en el que habían vivido, al mismo fin se puede acceder a través del Taller de la Memoria con la riqueza que lo encara Mónica Navarro. A través de la memoria, el sujeto se afirma en su identidad, logra un sentido de continuidad que le permite diferenciarse de los demás, al tiempo que puede sentirse parte del medio social al que pertenece.

El rescate de la identidad en el espejo del grupo - el cual, al decir de una participante: "es como un árbol muy frondoso que nos da mucho oxígeno y energía si entre todos logramos abrazarlo" - no nos lleva a preconizar como receta el agrupamiento, a todo ser que atravesase determinada edad, como podría suponerse a partir de las experiencias relatadas.

Diana Singer, experta en grupos, nos propone reivindicar la soledad. En la soledad, entrar y salir del arcón de los recuerdos no es difícil cuando al abrirlo aparecen las fotos plácidas de la experiencia de satisfacción. Es la idea del envejecimiento sereno: un repliegue sobre sí

que se manifiesta como placer por el buen funcionamiento o la buena relación con la vida.

Es el bienestar en la soledad, que Rosita Lerner, con oído musical, supo escuchar en su diálogo con Luisa Codner: "Vivo sola hace más de 30 años. No quiero compañía que no necesito...estoy disfrutando de mi soledad, de mi tiempo para mí. Yo siempre digo que vivo sola, pero no estoy sola."

Sus reflexiones, cargadas de sabiduría acerca del paso del tiempo, la presentan adueñándose de ese transcurrir: "El ahora es ahora, es sentir que estoy viva, que estoy sintiendo, que estoy queriendo, que estoy aprendiendo", pero también es conciencia de finitud, aceptada y elaborada con alegría: "Me quiero morir con las botas puestas... quiero un cierre digno, que me haga sentir una persona hasta el último segundo, no un objeto, sino un sujeto."

Incluso el contra- tiempo de la edad está presente y se hace oír también en Ana: la discordancia esperable entre las "distintas edades" que se manifiesta en el envejecer humano – sentirse joven y saberse viejo, edad del espíritu y edad del cuerpo, `esa carcaza que a veces no acompaña` - produciendo efectos que, como nos relata Clara Pícoli, nos desafían a trabajar con ellos.

Forma parte de los desafíos que nos plantea el envejecer en el Tercer Milenio, al decir de Juan Hitzig en nuestro mensaje final: que el fenómeno de la longevidad no desencadene una masa de seres "muriendo demasiado tiempo", es decir, muertos en vida, para lo cual deberemos ser capaces de poner el envejecer del lado de la vida.

Podremos ser nosotros, los **nuevos viejos**, artífices y a la vez protagonistas de este cambio, mientras nos mantengamos activos desde el cuerpo, la mente y el espíritu, aunque los años sigan pasando...

Dra. Graciela Zarebski

2. La complejidad del ser humano

¿Uno es uno o es uno y su entorno, sus realizaciones, sus proyectos? Esto no es solo un tema metafísico, una disquisición filosófica, abstracta.

Es la esencia de la vida. Determinará mi sentir, mi considerar, mi toma de posición en muchos aspectos.

Algunos artículos del presente libro me despertaron estos pensamientos. Artículos que hablan de las pérdidas, de la soledad, de la muerte, de las comunidades que integran o las que expulsan a sus viejos, de las sociedades previsibles y de las otras, de las gregarias o individualistas, de las que estimulan la gerontocracia, la plutocracia o la hebecracia.

Los "expertos progres" de la gerontología nos pasamos el tiempo queriendo reivindicar a los viejos y su tiempo, y nos quedamos exaltando nuestro sacrificio en el trabajo, nuestro aislamiento y el de los viejos y en los temas melancólicos.

Si uno es sólo uno, pensaremos en cada etapa de la vida como ciclos separados, como compartimentos estancos. Yo soy ahora, no tengo nada que ver con lo que fui ni con lo que seré. En este caso consideraré en cada aquí y ahora, lo que gano y lo que pierdo, lo que puedo y lo que no puedo. Lo que puedo en relación a lo que pude. Voy a sufrir las noches sin gozar los amaneceres.

En cambio si yo soy yo y mi vida anterior, la presente y la proyectada, yo y mi sentir, yo y mis proyectos, yo y mis realizaciones, yo y mi entorno micro, meso y macro, o sea mi familia, mi comunidad, entonces podré gozar con lo que soy y lo que tengo, enmendar lo que pierdo o me falta, proyectar en mí o en los otros, mis otros, lo que deseo, y que volverá a mí, llenándome.

Sentiré que el envejecimiento es un hilo continuo, el hilo de la vida, donde la misma noción de mi finitud me impulse a hacer cosas, para el afuera o el adentro, para el otro, entorno, comunidad, o para mi interior, facetas de lo mismo, que me harán sentir vivo, con una razón de ser,, con un objetivo de mi venida, y mi existencia, más allá de mi cronología, de mis años.

¿Que corro menos que antes?.

Camino más o lo disfruto igual.

Por suerte la intensidad del disfrute es una medida cualitativa, independiente de la edad. Que lo digan los niños, que a veces les gusta más o se divierten más con la caja que con el costoso juguete que iba adentro.

Recuerdo mi infancia, en la que una pelota de trapo, cosida por mi abuela, era nuestro máximo disfrute.

Importa lo que nosotros ponemos en las cosas, en cada época de nuestra vida.

Importa nuestro hilo continuo, cómo lo vayamos alimentando día a día, acto a acto. Como nos asombremos con cada aurora y gocemos con cada atardecer, premio de la jornada vivida y principio y proyecto de la próxima aurora.

Por suerte no todo está hecho, no todo está resuelto.

El mundo, el otro, yo, espera nuestro aporte.

Lo que hagamos, lo que pensemos, lo que copensemos, lo que seamos. Se tenga la edad, las posibilidades y los medios que se tengan.

Cada uno tiene distinta responsabilidad en la construcción propia, la del entorno y la de su comunidad.

Pero entre todos la construiremos.

3. El ejercicio de la solidaridad

2001: año internacional del voluntariado

En los diferentes capítulos de este libro usted podrá encontrar testimonios, crónicas sobre vivencias de algunos adultos mayores, que, sin lugar a dudas, dan cuenta de un nuevo estilo de envejecer.

Si bien fueron redactados por profesionales, reflejan la actuación de los mayores en instituciones en las que, muchos de ellos, realizan tareas de voluntariado.

Hemos comprobado que las personas que transitan sus años mayores en plenitud física y mental son aquellos que han podido darle un sentido a los días de su vida, y uno de esos sentidos es, la solidaridad.

La acción solidaria fomenta la autoestima de quien la ejerce y ésta, a su vez, despierta sensaciones cuya neuroquímica estimula las funciones biológicas, prolongando la salud y el bienestar.

Ejercer el voluntariado puede convertirse en una forma de lograr este beneficio y, para muchos, volver a ocupar un espacio en la sociedad que les permita recuperar el protagonismo añorado.

Creemos que la mejor manera de influenciar en los demás es por medio de conductas y actitudes que despierten en el otro el deseo de imitarlas.

Si usted, siendo adulto mayor o no, ya está actuando como voluntario, puede descubrir en el contenido de esta obra un excelente material para compartir con aquellas personas a las que quiera, en la madurez, mostrar el camino de una vida mejor.

Dr. René Arnoldo Knopoff

Los viejos en el mundo de hoy

Dr. René Arnoldo Knopoff

El planeta asiste a un hecho inédito en la historia de la Humanidad: el aumento en número y en porcentaje de los adultos mayores. Esto se empezó a notar a partir de la segunda mitad del siglo pasado y la perspectiva demográfica nos indica su prosecución, por lo menos en los próximos veinticinco años, que es lo que se anima a predecir la demografía en un mundo con cambios tan rápidos y profundos como el nuestro.

Esta población mayoritariamente no está incluida en el mercado laboral habitual.

Conjuntamente con esta situación, en las últimas dos décadas se produjo un cambio profundo en el sistema económico mundial y en nuestra escala de valores. La caída de una de las grandes potencias con diferente sistema económico, el violento boom de desarrollo tecnológico de las comunicaciones, la situación demográfica mencionada con los consiguientes incrementos del gasto en servicios, el cambio ideológico de la concepción económica, que del Estado Benefactor, donde el acceso y la utilización de los recursos para conservar y recuperar la salud, el acceso a la educación, a la adquisición y conservación del empleo, a la vivienda digna, a la salubridad ambiental, eran un derecho, pasó a un sistema económico social que los considera una responsabilidad individual.

Si esto es así, si ya no son un derecho de las personas sino una responsabilidad individual, la sociedad y, por ende el gobierno, ya no se sienten obligados a asegurar salud, educación, vivienda, trabajo y salubridad ambiente.

A partir de la caída del sistema soviético, el sistema capitalista que impera en el mundo está representado por tres grandes modelos: el Japonés, el del Mercado Común Europeo y el Norteamericano. Los dos primeros son fuertemente proteccionistas para su economía interna y mantienen aun una fuerte red social, en especial el europeo.

En cambio, el modelo norteamericano apunta a liberalizar la circulación de bienes y servicios, si bien hace un rígido seguimiento de su intercambio, y tiene poco en cuenta la necesidad de una red social como un compromiso oficial asumido por el gobierno federal o estadual.

Lamentablemente nosotros, y muchos otros países, seguimos este último modelo, que desembocó en una disminución del nivel de salud poblacional con incremento de patologías que venían con tendencia

decreciente, en un estancamiento del sistema educativo general, en la marginación y expulsión de una gran cantidad de personas del sistema laboral, con lo que los transforma en parias sociales, sin un lugar en la sociedad, indignos en la práctica de la consideración y estima familiar, que los conduce, al cabo de poco tiempo, a una sociopatía difícilmente recuperable.

En este marco, el acceso y la conservación de una vivienda digna es una utopía, en especial para muchos jubilados que pasaron a constituir una nueva categoría social. Los pauperizados o nuevos pobres.

Tampoco la salubridad ambiental puede recibir en este contexto los cuidados e inversiones adecuados.

De persistir este modelo, conduce a mayor exclusión social, lo que lleva a más gente fuera del ámbito laboral y de aporte previsional, con más población sin jubilación ni recursos futuros, con deficiencias de salud, educación y vivienda.

Urgente debemos cambiar el modelo, recrear la solidaridad, que la producción esté al servicio de las necesidades de la gente, que la formación de nuestros recursos humanos sirva para paliar las necesidades y requerimientos de nuestra población, para incentivar nuestra capacitación para poder producir bienes y servicios a un costo y con una tecnología que podamos adquirir y mantener. Esto exige capacitarnos en creatividad, en imaginación, en conocimientos y en actitudes, donde los valores humanos no sean solo un discurso ni la solidaridad algo para ser buscado solo en los diccionarios, ni la participación convocada solo cuando se necesita electoralmente, sino una práctica cotidiana, a la que se alimenta con información, con canales de escucha adecuada, que lleva a la puesta en marcha de las acciones que satisfagan los requerimientos expresados y seriamente estudiados y trabajados.

Todo este discurso, ¿es solo una utopía?

Hay muchos ejemplos que prueban lo contrario: trabajos de chicos en los que son modelos de solidaridad, de concientización del cuidado y saneamiento del ambiente, de no tan chicos en los que muestran la viabilidad de construcción de barrios dignos a población de escasos recursos, de adultos y adultos mayores que construyen día a día mutuales, cooperativas y entidades de bien general, que proveen información a sus pares y apoyo en sus necesidades.

También desde distintos ámbitos institucionales, oficiales y privados, surgen esfuerzos traducidos en acciones que intentan vertebrar una red de agrupamientos espontáneos de adultos mayores en donde puedan crecer en actividades participativas, crear objetivos de vida, conocerse y con ello intercambiar apoyos. Los vemos en Capital Federal desde distintos estamentos oficiales como las secretarías de Promoción Social, Salud y Educación del Gobierno de la Ciudad, desde entes oficiales en cada una de las provincias, desde P.A.M.I., desde la Univer-

sidad Maimónides, desde distintos centros de adultos mayores. Personas e instituciones que trabajan para conformar esta red solidaria, que empiece a modificar la sola visión competitiva de uno contra los otros, donde hay ganadores y perdedores, y estos quedan en este modelo como parias, deshechos, marginados.

Todo el esfuerzo y el trabajo social mencionado es sumamente auspicioso como posibilidad de cambio de una política global. El desafío es cómo vertebrarlo en un movimiento que tenga coherencia y capacidad de cambio.

Hasta la década del 70 solo conocíamos los pobres estructurales, con N.B.I.(Necesidades Básicas Insatisfechas), con viviendas precarias, alto índice de analfabetismo y deterioro de todos los indicadores sociales de bienestar. Este grupo constituyó entre el 4 y el 13 % de la población total, según las épocas y las regiones. A partir de esa década, se agregan los pauperizados. ¿Quiénes lo constituyen?

Principalmente los que se quedan sin trabajo y los jubilados y pensionados sin ingresos adicionales. Gente por lo general mayor, que difícilmente consigue insertarse en un esquema de producción remunerada, que lo que cobra no le alcanza para cubrir las necesidades mínimas. Gente que empieza a ver deteriorarse las condiciones de confort básicas: su vivienda propia, su posibilidad de paseos, el sostenimiento de la salud por el no fácil acceso a servicios y medicamentos, porque el sistema de salud también presenta grietas cada vez mayores, ya que sus dirigentes privilegian solo el aspecto económico del cuidado de la salud en vez de la calidad de vida del beneficiario, (o cliente como gusta decirse en algunos ámbitos). Esta población, desde fines de la década del 70, constituye entre el 15 y el 25 % de la población total, según las provincias y los distintos momentos de estos últimos veintidós años.

Dicen que la necesidad es la madre de todas las virtudes. Veamos lo que ya produjo.

Pero antes es útil observar cual era el rol social de los viejos hasta hace sesenta años.

Relataré el mundo de los viejos desde mi perspectiva, mis lecturas y mis recuerdos, desde mi escala de valores y mi óptica. Digo esto porque a veces, uno cree que su visión es la visión, su conocimiento es el conocimiento, su verdad la verdad.

Cuando visitamos otras realidades nos damos cuenta de la riqueza y variedad que encierran las distintas experiencias de ser persona, desde las gratas a las nefastas. Con estas limitaciones, diré que el rol principal del anciano en las ciudades era el de consejero familiar el hombre

y el de abuela la mujer. Pocos eran los que tenían una actividad de otro tipo.

Los cambios que advienen en las décadas siguientes mueven el piso a todas las generaciones. Los años 50, 60 y 70, influenciados por una sensación de prosperidad creciente, de confianza en el accionar del ser humano, del progreso indefinido y sin límites, de los avances acelerados, del cambio de roles de la mujer adulta y, por ende, del varón, dejó descolocados a ambos. Les planteó la necesidad de aprender a ubicarse ellos en relación a ellos mismos, a su mutua interrelación, a la que tenían con sus hijos. En esta línea, la relación con sus padres quedó desdibujada, relegada a ser pensada después, más adelante, cuando estuvieran más asentados.

A esa generación ese más adelante se le vino encima, sin darse cuenta. Una serie de factores: el desarrollo de la urbanización con el mayor soporte y provisión de servicios a grupos vulnerables, el avance tecnológico, el Estado Benefactor, la prosperidad creciente, posibilitó que grandes capas poblacionales accedieran a edades cada vez más avanzadas.

De golpe, los adultos se encontraron con la responsabilidad de cuidar de los hijos, que también cambiaban y a los que, con este cambio, casi no los conocían, y la responsabilidad hacia sus padres, los que, a medida que aumentaba su envejecimiento, comenzaban a presentar con más frecuencia necesidades y requerimientos distintos, a los que tampoco sabían como enfrentar.

Fue la época del desarrollo de los geriátricos, de ciudades y sectores exclusivos para viejos. No fueron la solución. Ni para los viejos ni para el resto de la sociedad.

No fue grato para los viejos porque significó sacarlos de su contexto vital, amputarles su historia familiar y social y, con ello, empobrecerlos psíquicamente. De ahí al deterioro hay un paso muy estrecho.

Para el resto de la sociedad porque le quitó su historia viviente, su testimonio mudo y su espejo futuro. El corte a sus padres era el corte a sí mismos.

¿Cuál fue la actitud de los viejos frente a este cuadro que les tocaba vivir?

Comenzaron a agruparse según sus inquietudes y aspiraciones. Así, un grupo se lanzó a reivindicar un ingreso jubilatorio que cubriera las necesidades mínimas, que respondiera a la esperanza depositada en el ahorro previsional, en los años de productividad laboral, que les sirviera para no depender de sus hijos en un momento de la vida que no pudieran seguir generando ingresos suficientes para sostenerse. Para que ellos, que estuvieron dando en su vida, no tuvieran que sentir la violencia de pedir, con el agravante de ver que, en muchos casos, sus hijos apenas pueden sostener a sus propios hijos. Y se reúnen durante

años, tozudamente, frente al Congreso, ámbito decisorio del dictado de las leyes, para lograr sensibilizar a la opinión pública en pos de sus derechos a vivir.

Otro grupo, el de las Abuelas de Plaza de Mayo, llamó a un despertar de nuestras conciencias en el reclamo a la propia identidad. Logró hacer trascender algo casi ignorado. Que, en una época lejana y oscura de nuestra vida como país, hace casi veinticinco años, unos hombres se arrogaron el derecho de ser dioses, de ser dueños de la vida, de la opinión y hasta de la descendencia de otros hombres y mujeres, les arrancaron a sus hijos de su entraña y se los dieron a otros hombres, a otras mujeres.

Lograron las abuelas hacer público lo oculto y, al inundarlo de luz, consiguieron una toma de conciencia social del pasado reciente argentino, conocimiento que nos debe servir para el presente y el futuro.

Un tercer grupo se sintió comprometido con las actividades cotidianas de sus pares. Pensó que era importante asumir realización de actividades, pero poder elegir las que querían hacer.

Así surgieron los grupos de bochas o de otras actividades en parques y plazas, los grupos de abuelos o de jubilados y pensionados o de la tercera edad o edad de plata o ... innúmeros nombres para reivindicar el derecho a reunirse, a realizar actividades que les resultaran gratas, por ejemplo turismo, recorridas, gimnasia, bailes, juegos, té, tertulias, etc. Agruparse para conocerse, sentirse vivos, activos, con objetivos.

Algunos, pocos, consiguieron insertarse en la actividad laboral remunerada.

Otros pueden haber resuelto descansar, creativamente o no, tomarse su tiempo, dedicarse a la familia, a los nietos, con plenitud, por elección, no por obligación externa, lo que lo hace más grato. Sentir en su descendencia, la vida que continúa.

Algunos más, explorar campos que en algún momento de sus vidas ansiaron y por el trabajo o las obligaciones familiares, no las pudieron realizar. En este lapso de sus vidas que tienen un bien tan preciado como es el tiempo, empiezan a vivir la posibilidad de utilizarlo en forma creativa y que les resulte gratificante para sí y para los demás.

Cuando se hace algo para bien ajeno, termina volviendo hacia uno. También con el mal sucede algo parecido, tanto en el plano social como en el psicológico y en el biológico.

No dudo que ustedes encontrarán muchos otros roles y funciones que están ocupando los mayores, y esto es así porque, sencillamente, la misma acción de los viejos logró que la sociedad vaya aceptando que ésta es una etapa más de la vida, con sus limitaciones y sus potencialidades. Que no podemos prosperar como comunidad si no nos integramos todos. Que las diferencias por edad, sexo, nacionalidad, grupo

étnico, social, etc., sirvan para enriquecernos, para ampliar nuestro conocimiento con las distintas opiniones.

La realidad a construirla entre todos.

Seguramente así y solo así, será más completa, más armónica, más integrada, más rica, más placentera.

ENVEJECIMIENTO Y PARTICIPACIÓN

Coordinadoras de los Encuentros Participativos de Adultos Mayores con Profesionales

Introducción

La sociedad que nos rodea en el comienzo del siglo XXI no parece ser el ámbito más apropiado para el desempeño satisfactorio de los que están envejeciendo. La canonización de la juventud, la primacía de la destreza física y el carácter vertiginoso de los cambios tecnológicos alejan, de modo sistemático, la idea de la vejez. Es como si desde el seno de la misma sociedad se alimentara el mito de una juventud permanente. Cada vez queda menos espacio para el desarrollo de un proceso favorable en esta etapa de la vida.

Sin embargo, el incremento de la población añosa es, como sabemos, uno de los grandes fenómenos demográficos de las últimas décadas. Y nuestro país no es ajeno a esta situación.

Para que el envejecimiento de las poblaciones no constituya solamente un dato inquietante de las estadísticas, se revela, como necesario reconocer el lugar de sujetos activos de los adultos mayores en la sociedad y verlos no desde la perspectiva del desaliento y la enfermedad sino a partir de la salud y la vida.

Nuestro Desafío

Fue por todo lo antedicho, y por otras razones que surgirán durante el desarrollo de este trabajo que, a mediados del año 1994, nos integramos en un equipo interdisciplinario con formación gerontológica que se fijó como objetivo primordial atender aquellas problemáticas e intentar mejorar la calidad de vida de los adultos mayores que se nos acercaran. El mayor desafío que acometimos fue la creación de un espacio de encuentro de adultos mayores y profesionales. Un ámbito de intercambios recíprocos en el que nuestro equipo se dedicara a coordinar las inquietudes y aspiraciones de los viejos, y desde donde se propiciara el desarrollo de potencialidades y la elaboración de nuevos proyectos de vida.

Hoy, el espacio que elaboramos en conjunto se encuentra habitado por más de cien personas que se reúnen quincenalmente para plantear dudas, despejar incógnitas y descubrir las enormes posibilidades creativas de esta etapa.

Relatar esta experiencia enriquecedora es el propósito de este trabajo, y también, compartir con el lector tantas horas de esfuerzo y apasionamiento que nos han llevado a comprender que la vejez puede ser una instancia tan productiva como las otras que atraviesa el ser humano.

La lucha contra los mitos y los prejuicios

Uno de los ejes fundamentales del trabajo grupal con adultos mayores desde un abordaje preventivo consiste en desenmascarar el prejuicio hacia la vejez. El convertirnos en viejos o en viejas no es una elección libre como otras. Se trata de una cuestión de tiempo.

Sabemos que una de las tantas amenazas que se ciernen sobre el ser humano es la enfermedad. Empero, acaso la cuota más grave de discapacidad que pesa sobre los viejos es la que proveen aquellos prejuicios que se construyen socialmente. Cuando se privilegia de modo excluyente la imagen de la juventud se escamotea al envejecimiento de una consideración positiva.

Ser viejo equivale a ser inútil, incapacitado, asexuado. Se estima que el adulto mayor pierde inevitablemente la mayoría de las capacidades de que gozaba en su vida anterior. No tiene "otra" capacidad. Es simplemente un discapacitado. Esta carga de prejuicios desemboca inevitablemente en ubicarlos en el único depósito con que cuenta la sociedad para ellos: los temidos cuarteles de invierno. Esto es, el lugar del paria, del marginado, del que ya no cuenta como integrante válido de la sociedad. En síntesis, la antesala de la muerte.

Una de las concurrentes a nuestras actividades ha expresado:

“Aprendí en los Encuentros que la crisis vital de la vejez nos ofrece oportunidades. Aprendimos a modificar conductas, a no ser tan rígidos y a no esperar todo de los demás. Hagamos nuestros propios proyectos, chiquititos pero posibles. No etiquetemos este tramo de nuestra vida con un 'no sirvo más para nada'. No sobrevivamos, vivamos”.

Cabe consignar que la actitud de los medios de comunicación masiva ha venido sufriendo en los últimos tiempos una modificación digna de análisis. De la exaltación de los valores de la juventud y la belleza corporal se está pasando a cierta consideración del papel de los viejos en

la sociedad. Esto se percibe en la inclusión de rostros y cuerpos de ancianos en páginas de diarios o revistas y en algunos spots de publicidad televisiva. No siempre estamos en presencia de un auténtico reconocimiento de los valores de la vejez, sino de una hábil estrategia publicitaria que intenta incorporar a esta franja etárea al sistema de consumo masivo.

Dentro de este marco social, caracterizado por el rechazo y la falta de oportunidades, no resulta fácil para muchas personas mayores desarrollar un proyecto que les permita la culminación creativa de su propia existencia. Algunos optan por retirarse y permanecer en soledad; otros aceptan las transformaciones y deciden encarar nuevas experiencias. Nuestros Encuentros intentan aprovechar la vitalidad y el dinamismo de estos últimos para revertir la situación de los primeros.

Creemos que la única forma de apostar a un cambio perdurable es reconocer el lugar protagónico de los viejos en la sociedad. Entre el equipo y los adultos mayores se genera una relación caracterizada por el intercambio instrumental y operativo, fluído y permanente, que permite actuar de modo conjunto en un imprescindible proceso de desmitificación. En el trabajo grupal se dan las condiciones para despertar una actitud crítica hacia los mitos, creencias y significaciones imaginarias relativas a la vejez.

Los nuestros han sido años de logros y contrastes, de conquistas y desalientos. Los nuevos viejos salen de sus cuarteles de invierno, decididos a gestionar su propio camino en la sociedad y, así, nos muestran que puede haber otra alternativa.

Una relación diferente

Uno de los aspectos conflictivos de la relación entre los viejos y los profesionales ha sido siempre la distancia que suele establecerse entre ambos. El lugar jerárquico que tradicionalmente detenta el profesional se alimenta en ocasiones de su convicción de poder solucionar todos los problemas. A menudo es el mismo viejo quien idealiza al profesional. El resultado de estas proyecciones recíprocas es el distanciamiento: los adultos mayores depositan todo el poder en el profesional y se niegan la posibilidad de contribuir a sus propios cambios; el profesional, a su vez, termina por creer que él, como persona, está exento de las vicisitudes por las que atraviesan los ancianos. Habitualmente nos resistimos empecinadamente a reconocernos en ese viejo que tenemos delante. Por más capacitados que estemos los profesionales, nunca es-

teremos exentos por completo de esta actitud detrás de la cual perviven los mitos y prejuicios que la sociedad en la que hemos crecido ha elaborado respecto del envejecimiento.

Esta distancia más o menos explícita nos llevó a preguntarnos como equipo de trabajo: ¿era posible pensar un espacio en que los viejos, junto a psicólogos, trabajadores sociales médicos y otros especialistas, fuesen interlocutores y estuviesen, de algún modo, en un pie de igualdad? ¿podrían unos y otros dejar momentáneamente de lado los roles tradicionales que la sociedad les ha asignado y cooperar en un enfoque que fuese participativo? Gracias a la convicción creciente de sus concurrentes, nuestros Encuentros han venido dando una respuesta afirmativa a estas preguntas. A través de un intenso plan de actividades logramos elaborar nuevas estrategias de participación conjunta. Se aborda cada vez un temario diferente que es elaborado a principios de año con la colaboración de los mismos adultos mayores, relativo a cuestiones vinculadas con aspectos biológicos, psicológicos y sociales. El encuentro comienza con una disertación a cargo de una personalidad relevante del quehacer científico o cultural quien desarrolla el tema para el que ha sido convocado. Posteriormente, los participantes se subdividen en grupos dedicados a reflexionar y reelaborar la información recibida, articulándola con sus propias vivencias. De este modo se facilita la participación social y se construyen aprendizajes sobre el propio proceso de envejecimiento.

El grupo como espacio de salud

Como ya hemos relatado, el campo de la tarea se desplegó a través de una estructura grupal que puso de relieve todas las circunstancias del funcionamiento de los individuos cuando se reúnen en pequeños grupos. Sabemos que el grupo apuntala los aspectos más creativos del ser humano, resignificando espacios y aprendizajes. Nos permite confrontar los diferentes modos de envejecer y concebir la vejez. Aquello que a veces no percibimos en nosotros mismos podemos llegar a verlo como en un espejo en las actitudes del otro. Funciona, en síntesis, como un espacio que permite desterrar respuestas estereotipadas en la medida que abre el debate y el intercambio libre de ideas, generando nuevos modelos de vida.

En el decir de una participante:

“El grupo es como un árbol muy frondoso. Nos da mucho oxígeno y energía si entre todos logramos abrazarlo.”

Un trabajo de esta índole permite la construcción de nuevos lazos y el fortalecimiento de la autoestima. Al crear un contexto estabilizador, reforzando las redes familiares y sociales y fomentando el despliegue de propuestas activas se logran prevenir situaciones de riesgo.

Es evidente que el rescate de la identidad en el espejo del grupo permite llenar una falta, descubrir motivaciones, neutralizar vivencias negativas en relación con la vejez y conectarse con nuevos recursos y posibilidades. De este modo, el grupo se constituye como un espacio promotor de salud.

Algunos manifiestan:

“Este es el mañana que ayer tanto nos preocupaba”

“En el grupo aprendemos no sólo a mirarnos, sino a vernos”

El establecimiento de fuertes lazos de relación entre pares, el aumento de sus competencias participativas y el surgimiento constante de proyectos de vida, están mostrando los alcances de una experiencia sumamente valiosa.

Abrir la puerta para ir a jugar

Era un lunes a la tarde, el lunes de los encuentros, los habituales encuentros de adultos mayores. En esta ocasión, habían escuchado una exposición acerca del tema: “La importancia de la recreación”, a cargo de la disertante invitada Profesora Lucila Santagostino.

Como es costumbre, cada grupo se dirigió con su respectiva coordinadora al aula que desde el comienzo del año tiene asignado. Ese día, uno de los pequeños grupos estaba compuesto por 11 miembros: 9 mujeres y 2 varones.

Se inició la reunión grupal con el habitual té con galletitas y las consabidas conversaciones entre sus miembros, a modo de precalentamiento, a partir de lo cual, se entró a debatir el tema.

Les resultó difícil salir del popular “burako” como modelo de juego atrapante, que simbolizaba el temor de liberarse de las reglas, de entregarse a la “locura” de lo mágico.

La ayuda surgió de la coordinación, la consigna consistió en escribir un cuento, utilizando 3 frases, las cuales debían usarse como comienzo, medio y final del cuento.

Se dividieron en 2 grupos y trabajaron con entusiasmo y algarabía. A continuación se transcriben los 2 cuentos grupales:

1er. Cuento:

“La paz parecía garantizada, cuando un día llegó Genoveva al grupo con una guitarra a cuestas. Varios jóvenes divertidos, con deseos de pasarla bien y propuestas alocadas, que resultaron demasiado ruidosas y escandalosas para los dueños de casa. Sin embargo, los jóvenes participaron con entusiasmo desbordante. Al terminar la reunión, todos los presentes quedaron conformes y satisfechos. Genoveva, a su vez, dramatizó un poema y se alejó cantando.”

2do Cuento:

“La paz parecía garantizada, cuando un día, en el jardín de infantes, un grupo de niños demasiado ruidosos y revoltosos, incursionó en otra salita, amenazando la tranquilidad y el aprendizaje del grupo. En ese momento, tomó las riendas, la directora, aplacando el ambiente y satisfecha se alejó cantando”.

Una vez leídos los cuentos, se les propuso que los teatralizaran y que además, si lo deseaban, podían usar algunos elementos para ayudar al desarrollo del “como si”. No sólo fabricaron moños, vinchas, collares, con los cuales se adornaron, sino que usando elementos del aula, llenaron el ambiente de sonidos musicales con los que acompañaron la puesta en escena de cada cuento. El grupo se transformó en una especie de murga, que tocaba, cantaba y bailaba.

A posteriori y como cierre, se habló de los sentimientos y vivencias compartidos, de la creatividad, de la posibilidad que tenían de poner en escena, las fantasías, los deseos.

Algunos comentarios:

“Sentí que me abrieron la puerta para ir a jugar”.

“Volver a jugar a mi edad? Si, lo hicimos, reímos, disfrutamos. Se puede”.

Descubrieron que con un estímulo a modo de disparador, eran capaces de recrear lo mágico que estaba latente en cada uno y en el grupo.

Es necesario señalar que la capacidad de conectarse placenteramente con los aspectos lúdicos no debería ser abandonada con la edad y además, que su mantenimiento es de suma importancia para un sano envejecer.

Vivir el tiempo

La modificación en la temporalidad cotidiana que traen aparejada los cambios en las esferas familiar y laboral, que caracterizan a la vejez, pone de manifiesto la temática del tiempo libre más que en otra etapa

de la vida asociada , frecuentemente, a sentimientos de vacío y displacer.

Tradicionalmente, era posible desarrollar en la propia familia o en el barrio formas legítimas de vivir el tiempo libre de manera creativa. Fuera del ámbito familiar, el espacio de la plaza del barrio o la casa de los amigos permitían seguir acrecentando los lazos sociales a través del esparcimiento y la camaradería. Hoy, marginados de un desempeño social efectivo, desconcertados frente al vertiginoso discurrir de la vida en la posmodernidad, es evidente lo difícil que puede resultar para los viejos encontrar algún incentivo en el espejismo del *shopping* o en la huidiza realidad de los centros de diversión electrónica.

Si el pasado se presenta como el único refugio en el presente frente al desaliento que provoca un tiempo vivido como improductivo, no se vuelve sencillo para el individuo articular una respuesta adecuada que lo conecte con la dimensión de un mañana que tenga sentido.

Preocupados por la promoción de un envejecimiento en salud, nuestra actividad se propone abrir espacios en los que sea posible continuar desarrollando y concretando aspiraciones y proyectos personales. Tanto desde las mismas charlas brindadas por los especialistas, el trabajo en los pequeños grupos y la organización de talleres sobre distintas temáticas, como desde las salidas periódicas a diferentes centros de esparcimiento, donde la diversión es el único imperativo, intentamos, al revalorizar la vejez, contribuir a la construcción de un futuro que logre atenuar las desigualdades y el malestar del presente.

En síntesis, la participación social y la interacción junto con el aprendizaje de nuevas estrategias para el uso significativo del tiempo libre, son los ejes fundamentales en los que se encuadra nuestra tarea dirigida hacia la prevención de las patologías del envejecimiento.

Para finalizar, quizás la mejor definición sobre la vejez y sobre el sentido de esta experiencia la pueda dar un hombre de 80 años que nos acompaña desde hace mucho tiempo:

“Llegar a viejos no significa que debemos poner punto final a todas las actividades y dejarnos estar. Por el contrario, si bien estamos cargados de años, también lo estamos de conocimientos, de sabiduría, de posibilidad de sentir y brindar afectos. Todo esto lo hemos logrado a través de este proceso que nos tocó transitar, algunas veces con alegría y otras con sinsabores, un trayecto de constantes idas y venidas.

Este peregrinar nos sirve para superar hechos traumáticos propios de la vida, tales como la pérdida de seres queridos, el alejamiento del ambiente donde nos desarrollamos, la jubilación, la viudez, el ver disminuida nuestra capacidad de acción. Debemos hacer frente a esta nueva perspectiva sin someternos a un estado sedentario.

Por ello, los Encuentros Participativos de Adultos Mayores y Profesionales nos permiten sentirnos bien, intercambiar opiniones, ser útiles a otros, interrelacionarnos con la comunidad y así desempeñar un rol importante en la sociedad. Tenemos que mostrar a las nuevas generaciones una imagen positiva al transitar esta nueva etapa porque poseemos un bagaje inapreciable, tanto espiritual como intelectual y rico en experiencias. Cada anciano trae una historia cargada de sabiduría. Aprendamos a ser viejos”.

JUGAR NO ES JUGARSE LA VIDA

Consideraciones sobre el duelo y el juego en el envejecimiento normal

Lic. Sergio Fajn

“En mi casa he reunido juguetes pequeños y grandes, sin los cuales no podría vivir. El niño que no juega no es un niño, pero el hombre que no juega perdió para siempre al niño que vivió en él y que le hará mucha falta. He edificado mi casa también como un juguete y juego con ella de la mañana a la noche...”

Pablo Neruda (Confieso que he vivido)

Introducción

Una huella imborrable me han dejado hasta el día de hoy los viejos que he encontrado estos años en los clubes, parques deportivos, centros barriales y escuelas públicas: el torrente de vida que emanan.

Dispuestos a las cosas mas insólitas, insólitas para mí, para mi cabeza que no alcanzaba a imaginarlos capaces de hacer y de pensar un montón de cuestiones, hallazgo que, tiempo después, descubriría con el nombre de envejecimiento normal¹. Esto provocó unas cuantas rupturas: de suponerlos frágiles, impotentes y dependientes a sorprenderme de que ahí había deseos de vivir, de ir para adelante, de búsquedas, de querer divertirse, la avidez por la alegría y el baile, por salir, pasear, conocer, consumirse la vida, de que no les alcance el tiempo.

Estos viejos, sin embargo, eran muy parecidos a lo que pude ver en mis abuelas. En Sarita la pelea por rehacer su vida de pareja después de quedar viuda y a pesar que alguno de sus hijos resistió a la idea ella igual lo concretó. O mi abuela Esther, que con 89 años y enormes trastornos en la piel, en la vista, en la audición, sigue hoy en día yendo al club a hacer yoga o a presenciar una charla. Recuerdo que participó de un campamento que organizamos en Parque Sarmiento y hasta las tres de la mañana se la pasó contando chistes verdes en la carpa, cosa que difícilmente haría en su casa.

Una vejez sana dispuesta a conocer gente, a aprender cosas nuevas, a emprender proyectos, a intercambiar con otras generaciones.

Me marcaron, me siguen dejando huellas, me habitaron y me habilitaron a pensar de un modo distinto la vejez, la de ellos pero también mi propio proceso de envejecer. Me exigen revisar prejuicios, modos de verlos, de verme con ellos, de hablarles, de escucharlos. Hacen trizas esa extraña idea de asociar la vejez con la enfermedad.

Fuerzan a interrogar las teorías que intentan explicar esta etapa de la vida y que a veces parece que hablan de otros y no de estos viejos, que en definitiva son la mayoría. Fui descubriendo que la multitud de viejos son éstos, los que pueden vivir un sano envejecer.

En este recorrido, una fuerte experiencia ha sido con los grupos que elegían hacer juegos teatrales, que raramente faltaban a los encuentros, grupos que podían intervenir en el taller durante 5 o 6 años consecutivamente.

De ellos quisiera hablar, o mejor escribir, partiendo de la convicción de que en la vejez se sigue jugando.

La hipótesis que intentaré recorrer a lo largo de este texto es:

El espacio de juego dramático y de juego teatral con adultos mayores, puede contribuir en el trabajo de elaboración del duelo normal.

Trataré de recuperar algunas situaciones ligadas a la vejez, buceando sobre temas como el juego, el duelo, las pérdidas, en escenas que los encuentran en espacios recreativos.

Algunas escenas

El ritual insiste cada martes, cada viernes. Abren la puerta de la escuela un rato después que los chicos de primaria la cierran. Sus cuerpos esculpidos por el paso del tiempo se ocupan de correr los pupitres y armar una ronda con los bancos.

Con una puntualidad que los caracteriza, a las cinco de la tarde están preparados para su encuentro de juegos teatrales.

Las edades oscilan entre 60 y 85 años.

Esperan la magia, el abracadabra. Encender la mecha **del** juego.

Vienen dispuestos a fabricar ilusiones.

Al encontrarse, besos, muchos besos, se conocen, se reconocen cada vez “*¿y hoy quién faltó?, ¿qué saben de Margarita?, ¡yo me ocupo de llamar!*” dice José.

Lo habitual: caminamos, nos apropiamos del lugar, lo tocamos, nos tocamos, empezamos a dejar nuestros olores, nuestras huellas. Una música nos ayuda a entrar en clima.

Estamos seguros, nos protegemos, aquí nadie nos hace daño. Aquí podemos darnos permiso. Las inhibiciones cada vez son menores. Hay muecas, miradas seductoras. Risas, chistes. Van apareciendo las transformaciones, dejamos de ser los de siempre.

El juego empieza a desplegarse:

Siete señoras se trepan al personaje y pasean por una plaza, charlan y charlan. De repente, muestran a los demás unas panzas muy crecidas. Se cuentan sus preocupaciones sobre el embarazo, el nombre de su futuro hijo, la clínica donde será el parto, los celos del marido, “¿y vos que esperás?” “¡ay, yo un varoncito!” “no, yo ya tengo tres, así que es el turno de las nenas. Además, Cacho me lo pidió”.

Son jóvenes, enérgicas, relucientes, brillan en cada movimiento, coquetas van tomadas del brazo.

Se despiden.

A continuación, José María con 80 años toma su bastón del que no se desprende ni un instante y se convierte en un galante muchacho, “¡en guardia!” y con la elegancia de un valiente enfrenta con su espada amenazante a un pobre mercader que ha sido sorprendido sin su arma “¡Defiéndete, que esta mujer es mía!”. En el costado, una dama se cubre el rostro sonrojado mientras estos dos hombres se disputan su amor.

José María se desplaza con soltura encarando al contrincante con destreza, firme, sin apoyos, avanza solo sobre sus dos piernas hasta acorralar a su desafiante contra la pared. El enemigo no se rinde tan fácil, desenfunda su espada y lucha sin temores, trastabilla, sigue de largo y al hacerlo hiere a la dama que sangra mortalmente. Ella cae y pierde la respiración. Con emoción y un tono de ironía los demás se suman al cortejo fúnebre, toman el cuerpo, lo acomodan y embellecen, arreglan sus facciones, ojos y boca. Lo cubren con algunas telas.

Los retadores dejan de lado su enemistad, se abrazan y despiden.

Sara y Azucena no podían con la tentación y desfilan disfrazadas como las mejores modelos, coquetean con los muchachos que pasan a su lado. Mueven sin pudor sus caderas, se acomodan los senos, toda su seducción se pone a pleno al mostrarse frente al público que las aplaude.

Van saliendo del juego. Volvemos a sentarnos en rueda.

Hablamos sobre qué sentimos, qué hicimos y qué se nos ocurre pensar de lo aparecido.

Algunos comentarios: “desde que sabía que hoy era martes me levanté con ganas, me arreglé bien antes de venir, me pinté y perfumé”, “me divertí y el tiempo se pasó enseguida”, “mi hija por fin se acordó de que hoy yo tenía grupo y arregló con una amiga de ella para que se ocupe de mi nieta”.

“Me encantó jugar a que estaba embarazada, fue una etapa muy feliz”.

“Por un momento, al ver la cara de José María y su espada, pensé que estaba en Europa hace algunos siglos atrás”.

“Me reí mucho viendo a las chicas hacer el desfile de modas”, “yo pensaba que era Claudia Shiffer”.

“¿Viste a José María? Caminaba perfectamente sin el bastón”. José María se asombra de lo que le dicen sus compañeras y se queda meditando por qué habrá sido.

María no duda en recordar la muerte de una compañera del grupo, *“Rosita, siempre está presente...”*. A continuación empezamos a hablar de Rosita, que el instante de la ceremonia fúnebre les había evocado. Los momentos compartidos con ella, su carácter chinchudo, el gesto de acordarse siempre de los cumpleaños, la puntualidad y su enorme capacidad para crear.

Las palabras se van enhebrando como en un collar de perlas, multiplicándose las imágenes, los recuerdos. Debaten con firmeza. Están todavía muy frescas las representaciones, que siguen brillando en las retinas y en nuestros oídos.

Con sorpresa noto que algunos temas y escenas se repiten con el correr del tiempo. Una y otra vez los embarazos, partos y nacimientos. Escenas de muertes, velorios, entierros, desfiles de modas y casamientos.

¿Qué sucederá que algunos de los temas que se presentan no los angustian, ni les producen dolor durante el juego? ¿Tendrá algún sentido que estos temas surjan en un espacio de juego con adultos mayores? ¿Qué llevará a que ciertas cosas se repitan e insistan una y otra vez en aparecer?.

Desde el punto de vista de **la técnica** es conveniente destacar que en los encuentros se abre el espacio para dramatizar, siendo ellos quienes van definiendo el contenido y la forma de lo que va representándose. La modalidad es la improvisación, es decir, no hay un texto definido; se proponen consignas de trabajo acompañado a veces con objetos, disfraces, luces, música o imágenes para motivar o enriquecer la tarea. Hay una cuestión llamativa: no se los nota angustiados. Lo hacen, por el contrario, con alegría, disfrutando, en un clima placentero, de excitación. Esto se presenta como una paradoja ya que llegan a escena cuestiones ligadas a la muerte o a pérdidas, pero no son vividas con sufrimiento o dolor. Representan cosas que ya no van a poder hacer más, como quedar embarazadas o dar a luz. Situaciones que ya difícilmente puedan ser, por ejemplo, modelos como Sara y Azucena, con cuerpos delgados, jóvenes y relucientes.

Ligan la experiencia de la muerte de la doncella en manos del espada-chín con el fallecimiento hace unos meses de Rosita, una integrante

del grupo. Esto facilita la circulación de recuerdos, anécdotas y la vigencia de su ausencia que se hace presente.

Juegan con lo que ya no pueden ser, hacer o tener, con las pérdidas, pero también con los anhelos, deseos y fantasías. Algo va sucediendo durante el mismo juego, algo del orden del placer, de la gratificación con lo que se hace, pero también con lo que ven que hacen los demás. Se regocijan cuando simulan revivir un episodio, en otro contexto, con otros personajes, en otro tiempo y espacio, pero igual está ahí lo que ya no puede ser, la pérdida.

Con sorpresa, luego de ser presentado por la vía del juego, se hace posible retomarlo, abordarlo con palabras fuera del juego. Se lo puede apropiarse de otro modo. Se puede hablar y ahí en ocasiones relacionan qué cosas fueron surgiendo, fluyen los recuerdos, circulan las palabras. Podemos empezar a pensar que estos instantes son sumamente valiosos, ya que los recuerdos - al modo de las reminiscencias, evocados con placer-ayudan a elaborar el duelo por la vida pasada.

También comentan que las evocaciones irrumpen en distintos momentos de la tarea: cuando preparan las improvisaciones, cuando las juegan, cuando observan a otros, al finalizar los juegos cuando recuperamos lo sucedido, cuando se van de la escuela, en sus casas y en la calle. Están en actividad permanente, en actividad mental, imaginativa, evocativa, pero también poniendo el cuerpo en acción junto a otros.

El material sobre el que se habla habilita a que la figura de Rosita se exorcice, se puedan surcar sus huellas, jugar con los aspectos que recuerdan de ella, las identificaciones que han quedado en el grupo, en la memoria de los participantes.

Si de la actividad que se trata es de juegos dramáticos, será conveniente ubicar los andariveles por donde transitan el juego y las dramatizaciones.

El juego

Tomaré distintos autores que permitirán construir una definición de juego para luego relacionarlo con el juego dramático. Johan Huizingaⁱⁱ dice que “El juego es una acción o una actividad voluntaria, realizada en ciertos límites establecidos de tiempo y lugar, según una regla libremente consentida pero completamente imperiosa, provista de un fin en sí, acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de una conciencia de hallarse de manera diferente que en la vida cotidiana”. Pero, agrega que desde el punto de vista de la forma “...se puede definir al juego, en breves términos, como una acción libre, sentida como

ficticia y situada al margen de la vida cotidiana, capaz sin embargo de absorber totalmente al jugador; una acción desprovista de todo interés material y de toda utilidad, que acontece en un tiempo y en un espacio expresamente determinados, se desarrolla con orden a reglas establecidas y suscita en la vida las relaciones entre grupos que, deliberadamente, se rodean de misterio o acentúan mediante el disfraz su extrañeza frente el mundo habitual”.

Maravillosa ubicación de cómo nuestros viejos van perfilándose cada día frente a la actividad. Eligen venir por propia iniciativa, sin que nadie los fuerce. Con plena conciencia de que cuando se disponen a jugar se olvidan que están en una escuela, en un salón, se dejan volar y transportar adonde la escena los lleve. Buscando la alegría, las risas, dicen que eso las cura de todos los males, es salud pura “me reí mucho viendo a las chicas hacer el desfile de modas”. Aunque después pueden hablar de los beneficios, cuando juegan sólo lo hacen por el placer de jugar, sin esperar nada a cambio.

Roger Caillois agrega que en el desarrollo del juego no puede determinarse, ni conocerse previamente el resultado, pues cierta latitud en la necesidad de inventar debe obligatoriamente dejarse a la iniciativa del jugadorⁱⁱⁱ. Se asombran cada encuentro por las cosas que pueden crear, descubren a sus compañeros y se descubren a sí mismos en la novedad.

El juego está sometido a convenciones que suspenden las leyes ordinarias y que instauran momentáneamente una legislación nueva, que es la única que cuenta.^{iv} “Las reglas de juego tienen, sin embargo, un significado negativo, porque no determinan lo que debe suceder, sino solamente qué no debe ocurrir. No prefiguran el curso de la acción, sino que permiten su desenvolvimiento libre e incierto dentro de los límites definidos”.^v

Las reglas definen lo que es o no es juego, es decir lo permitido y lo prohibido. Esas convenciones son arbitrarias, imperativas e inapelables. No pueden violarse con ningún pretexto, so pena de que el juego acabe al punto y se estropee por este hecho. Pues nada mantiene la regla salvo el deseo de jugar; es decir, la voluntad de respetarla. Es preciso jugar al juego o no jugar en absoluto.^{vi} Este aspecto sigue manteniéndose inalterado en la vejez. Claro, en los viejos que están dispuestos a jugarse. Cuando se juegan y acuerdan las condiciones, las defienden a capa y espada, son reglas de oro en ese momento. Se enojan mucho con el conductor o con algún compañero si intentan transgredirlas, aunque algunos disfrutan justamente desafiándolas.

El juego sólo existe cuando los jugadores tienen ganas de jugar y juegan, así fuera el juego mas absorbente y más agotador, con intención de divertirse y de escapar de sus preocupaciones, es decir, para apartarse de la vida corriente. Por lo demás y sobre todo, es preciso que

estén en libertad de irse cuando les plazca, diciendo: Ya no juego más.^{vii}

Recordemos que en los niños es necesario e imprescindible el juego entre otras cosas para su crecimiento, desarrollo, aprendizaje y maduración. Pero en el adulto, dice Huizinga, es una función que puede abandonar en cualquier momento. Es algo superfluo. Sólo en esta medida nos acucia la necesidad de él, que surge del placer que con él experimentamos. En cualquier momento puede suspenderse o cesar por completo el juego. No se realiza en virtud de una necesidad física y mucho menos de un deber moral. No es una tarea. Se juega en tiempo de ocio.

Juego teatral y juego dramático

Los elementos presentados recientemente circunscriben los fenómenos propios del campo de juego. Será necesario atravesarlo con las coordenadas del juego dramático.

Parece que el juego teatral, a diferencia de otros juegos, presenta condiciones para que puedan aparecer y desplegarse aspectos del mundo interno que toman contacto y circulan con otras personas. Es la posibilidad de que se armen escenas a partir de estas cuestiones.

En el juego dramático se puede atravesar por distintas posiciones: como observador de escenas que otros representan, o, como protagonista de la acción, sea construyendo la situación o presentando textos, o escenas que otros diseñan.

El campo del “como si”

Caillois ubica el campo del “como si” y nos cuenta de su relación con las reglas. “Pese al carácter paradójico de la afirmación, debo decir que la ficción, el sentimiento del “como si” sustituye a la regla y cumple exactamente la misma función. Por si misma, la regla crea una ficción.”^{viii}. Los juegos de ficción son acompañados de la conciencia de que se está fingiendo. Esa conciencia de irrealidad separa de la vida corriente y ocupa el lugar de la legislación arbitraria que define otros juegos.

Caillois arma sus categorías fundamentales de juego diseñando cuatro secciones principales según que, en los juegos considerados, predomine el papel de la competencia, del azar, del vértigo o del simulacro. Las llama respectivamente *agon*, *alea*, *ilinx* y reserva la de *mimicry* para aquello que intentamos situar, los juegos teatrales. Dice del *mimicry* que nos encontramos frente a una serie variada de manifestaciones que tienen como característica común apoyarse en el hecho de que

el **sujeto juega a creer**¹, a hacerse creer o a hacer creer a los demás que es distinto de sí mismo. El sujeto olvida, disfraza, despoja pasajeramente su personalidad para fingir otra. El placer consiste en ser otro o en hacerse pasar por otro.

Con excepción de una sola, la *mimicry* presenta todas las características de juego para Caillois: libertad, convención, suspensión de la realidad, espacio y tiempo delimitados. No obstante, la continua sumisión a reglas imperativas y precisas no se deja apreciar en ella; ocupan su lugar la disimulación de la realidad y la simulación de una segunda realidad. La *mimicry* es invención incesante. La regla de juego es única: para el actor, consiste en fascinar al espectador, evitando que un error conduzca a éste a rechazar la ilusión; para el espectador, consiste en prestarse a la ilusión sin recusar desde un principio la escenografía, la máscara, el artificio al que se le invita a dar crédito, durante un tiempo determinado, como a una realidad más real que la realidad. Vamos teniendo una serie de elementos bastante precisos que nos ayudan a ir delimitando el campo del juego dramático.

¿Por qué lo dramático del juego?

Drama pensado como hacer. El juego es accionado por mecanismos que son los principios de todo lo que se llama un momento dramático. Estos son el contexto humano en donde se desarrolla toda acción, que responde a las tensiones dramáticas que se dan por los conflictos entre personajes, tensiones que se presentan alrededor de un foco que es la

¹ Está dirigido claramente al imaginario, apela a ese lugar. Es la apelación a ser crédulo y por lo tanto algo loco. O. Mannoni nos dice que aquí funciona el “ya lo sé, pero aún así”.

Para poder manejarse con las fantasías, para poder jugar, se requiere compartir una convención, un hecho social, que permita alojar en un lugar de la misma a la creencia. Y la creencia supone el soporte del otro; el otro es el que cree. Pero la convención es la que permite por su presencia la existencia del otro como soporte de una creencia (Reinoso Diego García)

La posibilidad de jugar incluye este pedido de rechazo a la realidad como primer paso “dale que éramos...”. Con la Verleugnung, como dice Mannoni, todo el mundo entra en el campo de la creencia y también en el del juego. Dice Reinoso que aquí nos acercamos al problema de la creación. En lo imaginario está ubicado lo creativo, pero esta creatividad sólo se pone en marcha en la medida en que puede aceptarse una diferencia: un “ya lo sé”. En lo imaginario parece ubicarse la capacidad creativa cuando “ya lo sé” modula y matiza el “aún así”. Podemos crear siempre y cuando aceptamos la castración simbólica, pero también cuando al mismo tiempo, en algún lugar la repudiamos.(Reinoso).

Despegar de lo concreto. Saltar a la dimensión de la imaginación. Recubrir los objetos, el espacio y los sujetos de fantasía.

Despegar a otra escena distinta. Esta otra escena soportada a veces en un objeto real y momentáneo, sobre el podemos ubicar nuestro mundo imaginario”(El juego en la vejez. S. Fajn)

idea central de la acción dramática. Dicha idea central se explicita por medio de los personajes, del lugar donde ésta se desarrolla, por el tiempo, el lenguaje, los movimientos y desplazamientos que se efectúan, la disposición de ánimo y los símbolos. Todos estos aspectos en su conjunto crean la experiencia de un significado dramático.

Según Faure y Lascar la dimensión del juego dramático se define por una doble necesidad: de expresión y de comunicación. La expresión se refiere a la capacidad del ser humano de demostrar deleite, tristeza, enojo o ternura a través del gesto y/o de la palabra. Al expresar un cúmulo de emociones que son producto de lo que se juega, el individuo emplea su cuerpo, su voz, su palabra y sus sentidos para dar a conocer lo que siente en un momento dado.

En relación con la comunicación, es la que se da entre los participantes, comunicación entre los intérpretes y los espectadores.

Aclarando términos

Siguiendo a Roberto Vega diremos que tanto Juego Teatral como Juego Dramático deben contener conflicto. La diferencia radica en que en el juego dramático no está implícita la presencia de observadores o espectadores; en el juego teatral sí. El trabajo en subgrupos le da características de teatral.

En cuanto a Juego Teatral y Espectáculo Teatral diremos que el teatro espectáculo tiene como finalidad la representación. En el juego teatral el acento está dado en el proceso, que puede finalizar con una presentación, siempre que sea necesidad grupal.

En nuestra actividad transitamos por ambos territorios, tanto por los del juego teatral como por los de juego dramático. Los dos tienen cualidades valiosas para la actividad lúdica que nos proponemos.

Muchas veces se presentan juegos donde algunos intervienen activamente con improvisaciones, mientras el resto del grupo observa o va incluyéndose paulatinamente propiciando a que la escena vaya mutando. También es habitual que se realicen juegos donde simultáneamente esté todo el grupo representando distintas cosas en el mismo espacio lúdico.

En el juego dramático y en el teatral se juega con otros. Es una práctica social, **grupal**. Al hacerlo se impone una actividad colectiva donde todos van participando, son convocados, desde adentro o desde afuera de la escena. Convocados a ser parte de la escena, esto puede producir algún cambio, o percibiendo cómo resuena en cada uno aquello que se está presentando. También hace a la invitación grupal identificar cómo esto consueña en el marco grupal, es decir qué efectos produce en el conjunto de integrantes.

A veces se usan textos o recortes para recrearlos o transformarlos en material de los juegos. Maruja trae un martes un cuento de Cortazar. Nos dividimos y un subgrupo recibe una copia pero sin final, otro sin el principio y otro grupo sin un tramo central del relato. Todos producen un nuevo material a partir de lo que falta y lo muestran a los demás vía representación. Luego, se lee el cuento según la versión de Cortazar, se comparan las cosas que han aparecido, sus semejanzas y diferencias y las posibilidades de creación.

Si bien cada encuentro se va encadenando con los anteriores y arma serie con los siguientes, esto se va instalando en la memoria grupal y presentando mejores condiciones para el despliegue de otras escenas lúdicas. Se pueden enhebrar nuevas situaciones, historias, ficciones, con una mejor disponibilidad para entregarse, con menor desinhibición y mayor dominio del espacio y los recursos dramáticos.

Bien, ya tenemos algo más sobre el juego teatral y el juego dramático; recuperemos el camino de algunos interrogantes.

El juego dramático y el juego teatral como ejercicio de duelo, de conexión con la muerte, con las pérdidas

“Soportar la vida es, y será siempre, el deber primero de todos los vivientes”.

S. Freud

El juego dramático y el juego teatral para el ejercicio del duelo, de conexión con la muerte, con las pérdidas, de morir sin morir. Dice Freud que “en el campo de la ficción hallamos una pluralidad de vidas, morimos en nuestra identificación con el protagonista, para luego sobrevivir dispuestos a morir otra vez, igualmente indemnes, con otro protagonista”^{ix}.

Se puede ingresar a la escena protegidos por la regla de que nada **serio** nos va a suceder mientras juguemos. Entendiendo por lo serio a todo aquello que nos precipita ante el riesgo de la muerte². Burbuja de acuerdos que preserva del peligro. Que habilita, que abre, que permite construir, crear, destruir, desear, odiar, quebrar, maldecir, bendecir, volar, soñar, tirar, achicar, estirar, matar y resucitar.

² Dice Vladimir Jankélévitch que cuando se habla de seriedad es porque la posibilidad de la muerte está presente, pero también porque todavía se puede hacer algo. Lo serio no es la certeza de la muerte (dicha certeza es trágica), sino la posibilidad de morir.

Lo serio, es como una tragedia en sordina, una tragedia a media luz, una tragedia donde la catástrofe está indefinidamente aplazada...Lo serio es lo trágico de mañana porque la tragedia propiamente dicha siempre es para luego. Una situación seria es aquella en la que lo trágico no aparece enseguida, sino a la larga.

Y mas adelante agrega que si la situación es seria, se acabaron las locas ilusiones de inmortalidad.

El juego en este sentido presenta una cualidad similar a los chistes. En el juego como en los chistes, **se puede decir todo, hasta la verdad**. Se puede comunicar una verdad negada y que no nos es lícito reconocer como tal cuando es expuesta sin velos.

Freud recuerda una broma que testimonia esto, cuando un marido le dice a su mujer “cuando uno de nosotros muera, yo me iré a vivir a París”.

En el juego dramático y en el juego teatral se construye una nueva realidad que favorece poder retornar luego, de otra manera, al momento de no juego. Posicionado diferente frente a las pérdidas, frente a las ganancias, las compensaciones, a lo que se ha perdido o se está por perder. Un sano envejecer implica un “...trabajo de compensar pérdidas con ganancias, lo cual supone que la aceptación de faltas y ausencias promueve la recarga de nuevos objetos o nueva recarga de los viejos. Renovación incesante del flujo vital que, aunque anticipada la propia ausencia, acompaña la renovación incesante del flujo vital de la especie”.^x

El ámbito de juego como sitio privilegiado para jugar con las pérdidas, contenido y motor esencial del duelo.

El juego dramático y el juego teatral permitiría mantener al psiquismo en condiciones de posicionarse de modo saludable frente a los duelos que se atraviesa en el envejecimiento y a la vez **prepararse para aceptar la muerte como parte de la vida**. Alfredo J. Schwarcz^{xi} dice que “los modos de elaborar las distintas pérdidas que sufrimos a lo largo de la vida determinan en gran medida nuestro modo de enfrentar la propia muerte”.

El juego posibilita poner en palabras, en escenas, fantasías, deseos, miedos, ante cosas que ya no podrán ser o hacerse, **desagregándole el contenido de padecimiento, el sufrimiento**. Ya que no es en realidad que eso esté sucediendo aquí y ahora, es sólo una ficción. Se establece una convención. A partir de esta convención todos participan del juego que consiste en una fantasía compartida.

A la vez se pueden anticipar cosas por venir, sin dolor. Permite prepararse para cuestiones que seguramente serán inevitables, nuevas pérdidas. Pero también se podrá fantasear con nuevos proyectos, con aquello que sí puede ser posible.

Al parecer sucede algo similar al humor. Dice Freud en ‘El chiste y su relación con el inconsciente’ (1905) “El humor comprende numerosísimas especies, cada una de las cuales corresponde a la naturaleza peculiar del sentimiento emotivo que es ahorrado a favor del placer humorístico: compasión, disgusto, dolor, enternecimiento, etc.”.

“Experimentamos, ciertamente, el placer humorístico allí donde es evitado un sentimiento emotivo que esperábamos como inherente a la situación...”.

Entonces el placer en el humor parece surgir del gasto de sentimiento ahorrado. El placer de un ahorro.

Es la oportunidad para pasar por distintos lugares

Vía el juego dramático y el juego teatral se abre la oportunidad para **pasar por distintos lugares**, circular por el sitio de quien gana, pero también del que pierde, de quien da y del que recibe, del que sufre y el que hace sufrir, del poderoso, del carenciado, de la víctima, del victimario.

Algunas escenas de la vida cotidiana pierden así el cariz de algo temido, intocable o congelado en el tiempo.

En el juego, a partir del juego y en el grupo se irá colaborando en un trabajo de enlazar pasado, presente y futuro, de **reescribir la propia historia**.

Se inscriben nuevas versiones sobre el mismo acontecimiento, vistas desde distintos puntos de vista, se desacralizan. Aquí podemos incluir la noción de diversión como la posibilidad de tener diferentes versiones sobre un mismo hecho.

Algunos episodios de la vida cotidiana son tomados como objeto, como objeto de juego, las escenas, la historia se ubica como juguete, como objeto que puede ser cambiado de significado. Si el bastón de José María dejó de ser tal para convertirse en la espada de un valiente, es decir, hay sustitución del valor del bastón para ser otra cosa, con acuerdo de los demás personajes, pero también de los espectadores que veíamos, o creíamos ver, una espada en lugar de un bastón. Dejamos de ver a José María para creer ver a un espadachín de época, engalanado con los mejores atuendos. La historia fue tomada, transformada, sustituida, también como los objetos. **Los sujetos, los objetos, el espacio, el tiempo y las historias pueden ser tomadas como objeto de juego y hacer y deshacer con ellas a gusto.** Esto implica asumir una posición activa, aquello que en algún momento pudo haber sido padecido, ahora puede ser manejado, dominado, invirtiendo las contingencias. Ejercicio de acción y transformación, de quiebre con la sumisión, de posibilidad de rebelarse ante lo establecido.

Desprendimiento y renuncia

*“Si quieres soportar la vida,
prepárate para la muerte”.*

S. Freud

Si en estos juegos aparece una y otra vez la posibilidad de jugar con lo que ya no se es, con las cosas y sujetos que ya no están, con las pérdidas, conviene entonces detenerse a indagar un poco más la relación entre el duelo y este tipo de situaciones lúdicas.

En “Duelo y Melancolía” Freud^{xiii} define el duelo como “...la reacción a la pérdida de un ser amado o de una abstracción equivalente: la patria, la libertad, el ideal, etc. Bajo estas mismas influencias surge en algunas personas, a las que por lo mismo atribuimos una predisposición morbosa, la melancolía en lugar del duelo”. Y bien nos advierte que el duelo no es un estado patológico “Es también muy notable que jamás se nos ocurra considerar el duelo como un estado patológico y someter al sujeto a un tratamiento médico, aunque se trata de un estado que le impone considerables desviaciones de su conducta normal. Confiamos, efectivamente, en que al cabo de algún tiempo desaparecerá por sí solo y juzgaremos inadecuado e incluso perjudicial perturbarlo.”

No sólo será necesario emprender el duelo frente a la pérdida de seres queridos, sino también en la vejez este trabajo se instala con la reducción o desaparición de funciones vitales (disminución de la visión, velocidad, etc.) o de roles y posiciones sociales (trabajo, grupos).

La labor que el duelo lleva a cabo

En el mismo texto se pregunta “¿En qué consiste la labor que el duelo lleva a cabo?” Dice que a su juicio, se puede describirla en la forma siguiente: el examen de la realidad ha mostrado que el objeto amado no existe ya y demanda que la libido abandone todas sus ligaduras con el mismo. Contra esta demanda surge una oposición naturalísima, pues sabemos que el hombre no abandona gustoso ninguna de las posiciones de su libido, aun cuando les haya encontrado ya una sustitución.

Lo normal es que el respeto a la realidad obtenga la victoria. Pero su mandato no puede ser llevado a cabo inmediatamente, y sólo es realizado de un modo paulatino, con gran gasto de tiempo y de energía, continuando mientras tanto la existencia psíquica del objeto perdido. Cada uno de los recuerdos y esperanzas que constituyen un punto de enlace de la libido con el objeto es sucesivamente despertado y sobrecargado, realizándose en él la sustracción de la libido. No nos es fácil,

dice Freud, indicar en términos de la economía por qué la transacción que supone esta lenta y paulatina realización del mandato de la realidad ha de ser tan dolorosa. Tampoco deja de ser singular que el doloroso displacer que trae consigo nos parezca natural y lógico. Al final de la labor del duelo vuelve a quedar el yo libre y exento de toda inhibición.

Freud agrega que “...el duelo mueve al yo a renunciar al objeto, comunicándole su muerte y ofreciéndole como premio la vida para decidirle...”^{xiii}

En “Lo percedero” Freud dice que el trabajo del duelo se define como un proceso de desprendimiento y renuncia y se pregunta, por qué el trabajo de duelo tiene que ser un proceso tan doloroso. Ha realizado la constatación de que la libido se aferra a sus objetos y rechaza desprenderse de los mismos, aún cuando ya dispone de sustitutos.^{xiv}

Se pregunta Freud en “Consideraciones de actualidad sobre la guerra y la muerte”: ¿Qué sucede con esta suerte de viscosidad de la libido, que se niega, cuando ha perdido algo, a pasar a otra cosa?. Al describir el proceso por el que la libido se dirige a los objetos, dice que estos pasan en cierto modo a estar incluidos en nuestro yo, de modo que se trata de un pedazo del yo, en definitiva de lo que hay que desprenderse. Cada uno de aquellos seres amados era, en efecto, un trozo de su propio y amado yo. El hombre aprende por el otro, la experiencia dolorosa de la propia muerte. La propia muerte es inimaginable, siempre que intentamos aproximarnos a ella lo hacemos sólo como espectadores. Nadie cree en el fondo en su propia muerte. En el inconsciente somos inmortales. Pero, con respecto a la muerte del otro, adoptamos una actitud convencional que se derrumba cuando se trata de la pérdida de una persona amada. Enterramos con ella nuestra esperanza, nuestras aspiraciones y nuestros goces, no queremos consolarnos y nos negamos a toda sustitución del ser perdido^{xv}.

Posibilidades de disponer de sustitutos

En el juego hay alternativas de disponer de sustitutos, ya que la cualidad fundamental del juego es la creación de sustitutos. Entonces, es posible **desprenderse y renunciar a estos sustitutos en el juego, haciendo lugar para alojar a otros**. Pero con una cualidad distinta a la vida real: aquí es sin dolor. Es decir, que durante el juego dramático o en el teatral se puede intentar el trabajo psíquico de desprendimiento y renuncia vía la **creación de sustitutos**, lo cual permite llevar adelante esta tarea pero sin dolor, único modo de jugar. Quizás sea una forma de engañar al psiquismo, así como sucede con el sueño en su opera-

ción de seguir durmiendo siempre y cuando se pueda engañar a la conciencia disfrazando al sueño, es decir haciendo deslizar el deseo entre medio de ropajes que mantienen tranquila a la conciencia. Condensación y desplazamiento dos trucos magníficos del psiquismo que habilitan al inconsciente para hacer su trabajo.

Parece que el dispositivo montado en el espacio de juego dramático o teatral puede ser un espacio donde se pueda hacer este trabajo simbólico, de sustituciones, de reemplazos, de jugar con las pérdidas, de operación psíquica de desprendimiento y renuncia con otras cosas, para luego en la vida real, en la vida seria, en la que se está expuesto a los riesgos, a la muerte, se pueda seguir haciendo este trabajo de duelo.

Pero a la vez, el dispositivo que aquí se monta habilita a que se hable, se interrogue sobre estas cuestiones, primero aproximándose vía el juego, luego con la palabra. Se puede hablar de aquello que parecía intocable, “El duelo es el discurso de lo simbólico. Hacer el duelo, es poder seguir hablando”^{xvi}.

Dice Freud que se busca “...en la ficción, en la literatura y en el teatro una sustitución de tales renunciaciones. En estos campos encontramos aún hombres que saben morir e incluso matar a otros. Sólo en ellos se nos cumple también la condición bajo la cual podríamos reconciliarnos con la muerte; esto es, la de que detrás de todas las vicisitudes de la vida conservásemos todavía otra vida intangible. Es demasiado triste que en la vida pueda pasar como en el ajedrez, en el cual una mala jugada puede forzarnos a dar por perdida la partida, con la diferencia de que en la vida no podemos empezar luego una segunda partida de desquite. En el campo de la ficción hallamos aquella pluralidad de vidas que nos es precisa. Morimos en nuestra identificación con el protagonista, pero le sobrevivimos y estamos dispuestos a morir otra vez, igualmente indemnes, con otro protagonista”^{xvii}. Aquí recordamos a nuestra amada que cae perdiendo la vida delante de sus caballeros y frente a ella todos los espectadores que recorren la escena con sus miradas.

Es posible pensar al juego desde la perspectiva de **se juega para dejar algo afuera**, si es así el jugador dejaría fuera de juego, fuera del juego, al dolor, pero también todo lo que tiene que ver con lo serio: el riesgo de que le sucedan cosas que lo conecten con la muerte. Y, luego de jugar el sujeto puede retornar a esos temas pero de otro modo, es como si los hubiera podido transitar de cerca, bordear. Solo eso, bordear, transitar de cerca es quizás lo único que pueda hacerse con la muerte y es a la vez lo que permita **aceptarla como parte de la vida, como el necesario y natural final de la vida humana**.

“El viejo se enfrenta tarde o temprano a la inexorabilidad de la muerte. Las múltiples pérdidas que acompañan al proceso del envejeci-

miento conducen paulatinamente a la toma de conciencia de la propia muerte como acontecimiento próximo e inevitable. La negación de la muerte, alimentada por la doble vertiente de una sociedad negadora por un lado, y las fantasías inconscientes de inmortalidad con sus raíces infantiles, por el otro, se va haciendo insostenible hasta dar lugar a la aceptación de la propia muerte. En este complejo camino que va de la negación hasta la aceptación, encontramos entre los viejos las conductas más diversas...^{xviii}.

Durante el envejecimiento es esperable la pérdida de seres queridos, pero también de funciones sociales, se dejan funciones laborales y se pasa a ser jubilado, se pierde la pareja y se pasa a ser pensionado. Hay cambios en los roles familiares, ser madre o padre de niños o jóvenes, para ser padres de adultos. Se adquieren nuevos roles, ser abuelos. Se pierden capacidades corporales: visión, audición, velocidades, resistencia, fuerza, etc.

Quien no se resigna a aceptar que hay cosas, aspectos, funciones, objetos que se pierden, pues se encuentra en dificultades. Se le hace cada vez más complicado seguir viviendo con una mirada puesta hacia delante.

El trabajo del duelo implica volver a pasar por las huellas que los otros dejaron en nosotros, sus palabras, gestos, abrazos, miradas, enojos, sonrisas, modos de disfrutar, de hacernos lugar. Quizás sea el camino inverso a la identificación, un encuentro con aquellos aspectos que nos han impregnado del otro.

La muerte del otro es inaceptable doblemente. Por un lado, presentifica la propia muerte; por el otro, es la pérdida de una parte propia. La actitud de evitación de la muerte desemboca en el empobrecimiento de la vida. A ello van a ser agregados, como cuestión que contribuye a tornar más engorroso el trabajo de duelo, los deseos de muerte.

Allouch, dice^{xix} que cada uno se encuentra habitado por sus muertos. Sostiene que el duelo no es separarse del muerto, sino cambiar la relación que tenemos con él y agrega que "...la posición de cada uno con respecto a alguno(s) de sus muertos está funcionando permanentemente en las determinaciones más cruciales de su vida, en ciertos trazos en apariencia de lo más anodinos..."

Pacho O'donnell agrega que cuando en un juego efectivamente se juega, inevitablemente se produce algo nuevo, se crea, y no hay creación posible sin el riesgo del **pasaje por la zona de la muerte, de lo muerto de cada uno**. De una manera diferente de manipular, tratar o entenderse con lo muerto surge la creación, es decir, lo vital.

La importancia del dispositivo

Para que el juego dramático y el teatral puedan contribuir en el trabajo de elaboración del duelo normal será necesario crear condiciones apropiadas para tales fines. A la conjunción de condiciones las llamaremos dispositivo.

Es una construcción artificial, necesaria para que se pueda desarrollar toda la actividad. Imprescindible para hacer de esto una tarea rigurosa y a la vez poder diferenciarla de otras propuestas. No pretende entre sus objetivos constituirse en una herramienta terapéutica, por lo tanto tiene un diseño pensado para los objetivos y alcances situados en el campo recreativo.

Objetivos enmarcados en la recreación

Tratamos de no perder de vista que esto es un espacio recreativo y como tal persigue objetivos propios de la recreación:

** Uso y disfrute del tiempo libre.* Creación de las condiciones de aprendizaje del uso y elecciones del tiempo libre, durante el mismo tiempo libre y para el resto del tiempo total. Esto implica que en este momento se presentan condiciones favorables para que se produzcan posibilidades de seguir realizando elecciones tomadas con autonomía en el resto del tiempo humano y no sólo en el tiempo libre. Es habitual que encontremos que el espacio de juegos dramáticos y teatrales funciona como plataforma de entrenamiento y aprendizaje para nuevos proyectos y programas realizados en compañía de otros o solos; inician otros talleres, van a bailar, se juntan fuera de los horarios de los Centros, pasean, empiezan o retoman el estudio, etc.

**Recreación para re-crearse a través de las actividades, para recuperar el sentido que tiene para cada uno el estar vivo^{xx}.*

**Que posibilite identificar las posibilidades y las limitaciones con que se cuenta.*

**El desarrollo de sujetos autónomos*

**Propiciar actividades que tiendan a la autogestión. Favoreciendo el cuestionamiento, el pensamiento crítico.*

**Búsqueda de niveles de participación real.*

Llamamos *participación simbólica* a la que hace creer a la gente que interviene en cosas importantes, cuando en verdad las decisiones las siguen tomando otros. En cambio, la *participación real* implica la toma de decisiones en todos los niveles de la organización.

Así, el espacio de juegos teatrales y dramáticos funciona como un lugar de entrenamiento y ejercicio de la participación ciudadana y aquello que sucede aquí produce consecuencias no sólo en este sitio, sino también en el resto de la organización (escuela, club, sociedad de fomento); se rompe con una posición de acatamiento y obediencia para pasar a una actitud crítica, activa y solidaria. También se ven efectos en las familias y en otros grupos.

**Estimular al cuidado personal.*

**Estimular al encuentro con los otros, sea en forma grupal, institucional o comunitario.*

**El desarrollo personal.*

**La diversión, el descanso.*

**Colaborar en dar herramientas y condiciones para el desarrollo de un envejecimiento sano.³*

Un grupo y una actividad regular

Un ámbito de integración y pertenencia a **un grupo y una actividad regular**, constante, delimitado en sus integrantes, en su horario y días de funcionamiento, con **una propuesta clara** y definida, que permita **hacer lugar** para ser arte y parte de lo que allí se vaya armando. Diciendo qué se quiere hacer, con quiénes, cuándo y dónde. Pertenecer a un grupo de juegos dramáticos y teatrales implica abrir todos los espacios posibles de participación, buscando que cada miembro encuentre un sitio donde intervenir, produciendo y construyendo el hecho grupal, cultural, social. Un lugar para que se despliegue el deseo.

Un espacio significativo con otros, en un grupo. Constituir un espacio junto a otros como sostén, donde adquiera valor la tarea, los compañeros y el lugar. Esto retorna dando sentido a la vida. Retorna en la palabra, en el rostro de los otros, en los lugares asignados, conquistados. En la tarea lograda. En la producción de lazos y de actividades. Retornaba al principio del texto que al encontrarse cada tarde en la actividad hay besos, muchos besos, se conocen y reconocen cada vez. Sur-

³ Se puede encontrar algunos desarrollos en Pensar la Recreación. Fajn Sergio. En revista Re-creando N°12.

ge la alegría del re-encuentro, del re-conocimiento. Saben de sus olores, de los gustos, de los estilos de los compañeros, brindan por eso, por reconocerlos; pero también hay alivio al ser reconocidos por los otros. Importan para los demás, son registrados, son parte del otro. Algo sucedió para que identificaran que Margarita había faltado. Se siente su ausencia, nos falta, hay deseos de saber de ella. José se ocupa de llamarla. Ahí hay red, lazos que sostienen y contienen. Margarita, en el próximo encuentro, nos cuenta que *“estuvo enferma y quería curarse enseguida para volver a la escuela y que le hizo muy bien el llamado de José diciéndole que la estaban esperando”*. Manifiestan reiteradamente que estos espacios les dan deseos renovados de vivir, enfermándose menos que antes, que tienen nuevos proyectos y muchos amigos; cuidan su cuerpo y su estética, *“desde que sabía que hoy era martes me levanté con ganas, me arreglé bien antes de venir, me pinté y me perfumé”*.

David Slavsky^{xxi} nos ayuda a pensar acerca de la importancia de los otros, de los grupos en la vejez y dice que “La dependencia inherente a la esencia del desarrollo del psiquismo humano establece sus fundamentos en la presencia de los otros, la mirada, el reconocimiento, las ambivalencias afectivas, las identificaciones, los juegos de poder. La ligadura a la vida, el deseo de existir se nutren de la constancia de esos sostenes.

Cualquier amenaza o efectivización de la caída de esa presencia es profundamente resistida por las bases del psiquismo, ya que implican la caída de toda significación. Por ello, según el alcance con que haya sido investida una tarea, una pérdida de ésta que puede suponerse como parcial, adquiere la relevancia de catástrofe, y se potencia con el sentido de La Pérdida”. “...la integración a un grupo, movimiento, institución, ideología, ofrece un punto de referencia y de continuidad con un sostén colectivo. Tratándose de personas mayores el requisito de pertenencia adquiere gran relevancia en la medida que se van produciendo pérdidas sucesivas, viudez, muerte de amigos, alejamiento de hijos.”

El trabajo en el espacio grupal se motoriza con el objetivo de la autonomía, buscando crear las condiciones propicias para que los lazos que se instalen no precisen de la presencia constante de la conducción. Esto provoca un quiebre con aspectos íntimos de quienes coordinan grupos, cediendo a los anhelos de ser amados y necesitados, adorados y adulados.

Agrega David Slavsky que al fantasma de la soledad y el vacío se añade la inseguridad provocada por el debilitamiento de funciones, el registro de carencia se generaliza, se torna imprescindible la presencia de los otros como red de contención. Mantener un ámbito identificatorio en el que el individuo se reconozca y registre ser reconocido, es

fuerza de estímulo a sus circuitos deseantes, y da continuidad a su sentido de vida.

La instalación de un lugar entre los otros garantiza la satisfacción de elementales requisitos de investimento libidinal, y preserva respecto a que se produzca un camino de retirada. De no mediar el ámbito de Pertenencia a la propia familia, o a alguna de las agrupaciones sociales existentes, la única derivación posible es la retracción.

En ese caso la carga libidinal va a replegarse al Yo y a los órganos corporales, el lugar social no se hallará en la plataforma en que se juegan los reconocimientos y desarrollos de afecto mutuos. Por el contrario los lugares de encuentro de las identificaciones serán el del enfermo, el deprimido, el discapacitado, el aislado.

Dice René Kaës “El sujeto busca en el afuera lo que le hace falta en el adentro, la continuidad, la unidad, la coherencia, la permanencia. Busca en el grupo la imagen de su mismidad perdida”

La presencia de un conductor

Hace al dispositivo la presencia de un conductor, responsable de dirigir el proceso recreativo. Garantiza la concreción de los objetivos y tareas que se van fijando en conjunto con los participantes.

El armado grupal se instala sobre relaciones que el conductor va inaugurando, situación que debe ir manejando, siendo consciente de la importancia que esto tiene. Vínculos que se prolongarán en los lazos horizontales de los componentes del grupo.

Momentos de la actividad

Es parte del dispositivo contemplar distintos momentos de la actividad:

*La llegada y encuentro con charlas informales, espontaneas, besos, palabras y saludos, hacen ya a la propuesta.

*Identificar quiénes están, quiénes faltan y qué se sabe de los ausentes.

Cuenta Isabel que “en las dos semanas que estuvo enferma sólo la llamaron y la fueron a visitar los compañeros del grupo. Saber que aquí tenía un lugar, cosas valiosas para hacer y que la esperaban, la estimuló para curarse pronto y volver”.

*Relato de acontecimientos relevantes de estos días. Qué cosas sucedieron desde el último encuentro.

*Un momento privilegiado: lo llamamos de crónica y es el relato de lo sucedido hasta hoy, recuperando lo vivido, sentido y pensado sobre el último encuentro. Esto incorpora la dimensión subjetiva de los procesos grupales, la perspectiva de cómo va impactando en cada uno el trabajo y qué va pasando con los vínculos.

La crónica funciona como un cable a tierra permanente, ya que es una herramienta diagnóstica constante que posibilita al conductor y al grupo saber por donde andan y cómo se está con los demás (vínculos) y con la tarea. De este modo se podrá conversar o repensar si hay que hacer cambios, rectificar el rumbo, si hay que trabajar cuestiones entre los participantes o sobre la conducción. Ejercicio de parar, mirarse y mirar a los demás, de escuchar y escucharse, de reflexión sobre lo acontecido.

*Ubicamos la propuesta del día. Detallamos qué tenemos pensado para la jornada y si esto coincide o no con el proyecto que se va diseñando en forma compartida, si recoge las necesidades del grupo.

*Caldeamiento. A pesar de que todo lo expuesto recién funciona a modo de caldeamiento, es decir de preparación, de ir aclimatando el cuerpo, la cabeza y el grupo para las tareas de mayor compromiso, igualmente pensamos este momento para empezar a poner el cuerpo en acción. Aquí realizamos caminatas, saludos, recorridas, juegos.

*Juegos dramáticos y teatrales. Es el instante más largo, dedicado a trabajar sobre distintas alternativas de juegos teatrales. Improvisaciones, actividades con y sin objetos, con y sin textos definidos. Apelamos, según el momento de desarrollo en que se encuentre el grupo y la tarea, a distintos objetivos, contenidos, propuestas, por ejemplo: juegos de desinhibición de la voz, del cuerpo, reconocimiento de partes del cuerpo, conocimiento de los demás, reconocimiento del espacio, construcción de historias, etc.

*Cierre-charla. Momento fundamental de la actividad, allí recuperamos lo sucedido en el encuentro. Instante donde se pueden situar aquellas cosas que han aparecido en los juegos y dramatizaciones y que consideremos (los participantes o el conductor) necesario poner nuevamente en palabras, pero ahora ya fuera de juego. Espacio también voluntario, donde sólo habla el que lo desea. Habitualmente aquello que aparece en este espacio seguramente retorna en siguientes encuentros como material de juego. Así, juego y charla se alimentan mutuamente, enlazando palabras, objetos, juegos, miradas, sensaciones y contactos.

Zarebski Graciela. Hacia un buen envejecer. Emecé. 1999.
Huijzinga Johan. Homo Ludens. Alianza Emecé. Madrid 1990.
Caillois Roger. Los juegos y los hombres. La máscara y el vértigo. Editorial Fondo Cultura Económica, México. 1986.
Caillois Roger. Los juegos y los hombres. La máscara y el vértigo. Editorial Fondo Cultura Económica, México. 1986.
Neri, Roberto.
Caillois, Roger.
Caillois, Roger.
Caillois, Roger.
Freud Sigmund. Consideraciones de actualidad sobre la guerra y la muerte. 1915. Obras completas. Trad. Lopez Ballesteros.
Zarebski Graciela.
Schwarcz Alfredo J. La difícil tarea de morir. En Actualidad Psicológica N° 252, abril 1998.
Freud Sigmund. Duelo y Melancolía. 1915 (1917). Obras completas. Trad. Lopez Ballesteros.
Freud Sigmund. Duelo y Melancolía. 1915 (1917). Obras completas. Trad. Lopez Ballesteros.
Freud Sigmund. Lo percedero. 1915 (1916). Obras completas. Trad. Lopez Ballesteros.
Freud Sigmund. Consideraciones de actualidad sobre la guerra y la muerte. 1915. Obras completas. Trad. Lopez Ballesteros.
Lemoine Paul y Gennie.
Freud Sigmund. Consideraciones de actualidad sobre la guerra y la muerte. 1915. Obras completas. Trad. Lopez Ballesteros.
Schwarcz Alfredo J. La difícil tarea de morir. En Actualidad Psicológica N° 252, abril 1998.
Allouch Jean. Ajó. En revista Litoral.
Zarebski de Echenbaum, Graciela.
Slavsky David. El dolor de ya no ser. En Actualidad Psicológica N°252, abril 1998.

Bibliografía

- *Caillois Roger. Los juegos y los hombres, la máscara y el vértigo. Fondo de cultura económica. 1994, México.
- *Fajn Sergio. El juego en la vejez. Ficha. 1999.
- *Fajn Sergio. Pensar la recreación. En Recreando N° 12.
- *Faure G. Y Lascar S. El juego dramático en la escuela. Editorial Cincel-Kapeluz, Madrid 1981.
- *Freud Sigmund. Duelo y melancolía. 1915 (1917). Obras completas. Trad. Lopez Ballesteros.
- *Freud Sigmund. Consideraciones de actualidad sobre la guerra y la muerte. 1915. Obras completas. Trad. Lopez Ballesteros.
- *Freud Sigmund. Lo perezoso. 1915 (1916). Obras completas. Trad. Lopez Ballesteros.
- *Freud Sigmund. El poeta y la fantasía. 1907 (1908). Obras completas. Trad. Lopez Ballesteros.
- *Freud Sigmund. Mas allá del principio del placer. 1919-1920 (1920). Obras completas. Trad. Lopez Ballesteros.
- *Jabif Elena. Seminario “Carácter genio y figura ¿hasta la sepultura?”. Escuela freudiana de Bs. As. Año 2000.
- *Huizinga Johan. Homo Ludens. Alianza Emecé. Madrid 1990.
- *Jankélévitch Vladimir. La aventura, el aburrimiento, lo serio. Edit. Taurus. España 1989.
- *Lemoine Gennie y Paul. Jugar-Gozar. Por una teoría psicoanalítica del psocodrama. Editorial Gedisa. España 1980.
- *Leone José Luis, Silberstein Silvio. El juego: definiciones y características. Ficha.
- *Manoni O. La otra escena. Capítulo “ya lo se pero aún así”.
- *Munné Frederic. Psicociología del tiempo libre. Editorial Trillas. México, 1980.
- *Neri, Roberto. Juegos y juguetes. Editorial Eudeba, Bs. As. 1963.
- *O'Donnell Pacho, Gili Edgardo. El juego. Técnicas lúdicas en Psicoterapia grupal de adultos. Editorial Gedisa. Barcelona 1978.
- *Reinoso Diego García. Juego, Creación, Ilusión. En gaceta Psicológica.
- *Sharim Sarah P. El juego dramático: que es y como se usa en educación. Ficha, Universidad de Chile. Facultad de Filosofía y humanidades, departamento de lingüística.
- *Zarebski Graciela. Hacia un buen envejecer. Cap. 3, Una vejez Normal. Emecé. 1999.

UNA EXPERIENCIA DE LECTURA Y ESCRITURA CON ADULTOS MAYORES

Lic. Olga Vega – Prof. Isidro Salzman

Introducción

Un mercado pequeño como el que presenta la oferta de talleres literarios encuentra a menudo en Buenos Aires su punto de saturación. Demasiados escritores con cierto renombre, demasiados coordinadores en búsqueda de clientela, pocos alumnos apasionados por la lectura y la escritura. En una sociedad donde se privilegian las imágenes, ni en la misma escuela hay alumnos con auténtica vocación de leer y escribir. Si como ha dejado escrito Giovanni Sartori, estamos atravesando la civilización del *homo videns* (el hombre que mira), los actos de lectura y escritura convencionales son cada vez más esporádicos y menos productivos.

Sin embargo, cuando surge la posibilidad de encarar un taller de lectura y escritura con adultos mayores, uno experimenta como docente la inseguridad de asomarse a un territorio poco conocido y el curioso sabor que adelanta la certeza de un desafío. Inseguridad porque si, tanto la lectura como la escritura no logran constituir un hábito para niños y adolescentes, qué destino habrán de tener en las manos de aquéllos que las ejercieron en el pasado y que quizás ya casi no las practican. Desafío porque el docente lleva consigo una mayor o menor carga de prejuicios sobre el envejecimiento y presume que tendrá que poner en juego todas sus artes para poder encantar a unos alumnos indóciles o adormecidos.

Este trabajo es el relato de una experiencia de lectura y escritura con un grupo de 9 personas cuya edad promedio era de 67 años. Daniel y Mariano fueron los mayores, con 82 y 80 años de edad respectivamente. Esperanza, Sol y Alfonsina las menores, con 60 años cada una.⁴ Para integrarse al taller no se exigió ningún requisito previo, salvo los deseos de realizar un abordaje quizás muchas veces postergado. No es nuestra intención enfatizar las dificultades personales que ocasionalmente afectaron al grupo ni tampoco idealizar la imagen de lectores y escritores que construyeron los talleristas. Queremos ubicarnos en un punto de equilibrio lo más cercano a la objetividad y que sean ellos mismos los que hablen y escriban, los que, a través de sus producciones orales y escritas, relaten su experiencia y le cuenten al lector sus conquistas, sus temores y sus sueños.

⁴ Los nombres con los que figuran los talleristas son de fantasía. En la primera reunión del taller se los invitó a elegir un seudónimo con el cual se reconocerían a partir de ese momento. Se les sugirió que eligieran un nombre diferente como un modo de juego, pero también como una forma de expresar secretas aspiraciones e íntimos deseos.

Eso sí, queremos dejar constancia de que, cuando hay pasión en el docente, la inseguridad y el desafío que entraña la convivencia con unos alumnos desconocidos, sean niños, jóvenes o adultos mayores, constituyen un poderoso acicate para revertir situaciones difíciles y asegurar el logro de nuevos objetivos. Igualmente, cuando la pasión la ponen los alumnos en la tarea de leer y escribir, no hay límite alguno que se vincule con la edad ni con la construcción de proyectos de vida.

Autorretratos de los talleristas

Uno de los primeros trabajos que propusimos en el taller con el objetivo de que los asistentes se presentaran fue tomado de la experiencia *La casa del sol albañil* de Mirta Couto Colángelo. Tal como esta docente lo había hecho con adolescentes, nos interesaba poner a los adultos mayores en un contacto directo con la palabra, verificar hasta qué punto eran capaces de encarar una descripción de sí mismos y, fundamentalmente, de disfrutar del placer de mostrarse unos a otros sin falsos temores o prejuicios. El modelo que propusimos fue el autorretrato de Pablo Neruda, uno de los tres que Couto Colángelo utilizó en su trabajo. La síntesis de algunas de las producciones de los talleristas dará testimonio de sus posibilidades expresivas:

Esperanza (60 años) : *¿Escribir un autorretrato? Jamás se me hubiese ocurrido! Me pasé la vida dando a mis alumnos las características del retrato escrito y aquí estoy yo, enredada ante una consigna que me desestructuró. Bueno...a ver...encaremos ésto.*

Está claro que soy maestra en proceso de autoevaluación. Poseo tolerable estatura, no tan tolerable grosor. Ojos de claridad inmigrante, mentiroso color castaño oscuro en el cabello, valientes manos de dudosa habilidad; pobreza en el decir, no tanto en el pensar; defensora de la justicia; frustrada adherente a movimientos por la conservación del planeta; fóbica de sapos; melancólica exiliada provinciana. (...)

Callada entre muchos, habladora a solas; compulsiva compradora de libros; lectora de cuentos; desparramada hasta el oprobio; amiga de unos cuantos; enemiga de nadie; habitante del planeta. Confundida, angustiada, esperanzada. Simplemente yo.

Daniel (82 años) : *En ninguna etapa de mi existencia hubiera figurado en certamen alguno. Además, si yo iniciara tal examen, ¿se ajustaría a la realidad de cómo soy al concluir el mismo? Y más aún, ¿quién soy? ¿El de este momento, el de la foto de hace algún tiempo o el de mi juventud? ¿Y si en realidad era como reflejaban las fotos o como me veía yo o como me encontraba la gente según su aprecio, teniendo en cuenta los estragos que, tal vez, alguna incesante dolencia o la aparición de las arrugas dejaron en mí?*

Sol (60 años) : *Si camino por la calle y me veo reflejada en una vidriera, a veces no me reconozco. La mayoría de las veces me da pena y no me miro, me escapo y pienso: "me parezco a..." y busco una similitud en algún familiar y cuando la encuentro, me duele mi ego que no acepta el paso del tiempo. Pero sigo y miro a mis hijos, a mi nieta y me siento feliz. Entonces, no me molestan las arrugas ni los etcéteras de la vida y sigo andando.*

Libertad (72 años) : *¿Cómo podré responder errando lo menos posible? Percibo dos espejos que me reflejan. Uno que busca mis formas externas; el otro que bucea en lo profundo. ¿Serán espejos de cristal, planos y fidedignos o como aquéllos que nos hacen reír por las imágenes deformantes? Bien...Me veo alta de talla, erguido el cuello, ondulante nariz, pequeños e inquisidores ojos, ávida de conocimiento, soñadora de viajes, feliz bajo la lluvia, compinche de perros, valiente por obligación, amante de plantas, melancólica por recuerdos y luchadora de soledad.*

Creemos que la transcripción de estas cuatro primeras producciones del taller pueden dar cuenta de los intereses, inquietudes y deseos de los adultos mayores que participaron. Pese a las dudas que pusieron de manifiesto respecto de sí mismos, en ningún caso hubo resistencia frente a la realización del ejercicio y puede decirse que asumieron con orgullo y cierta dosis de placer esta suerte de presentación que les solicitamos. De cualquier manera, la propuesta contuvo una dosis de desafío que debieron vencer. Así como a los adolescentes no les debió resultar fácil tratar de observarse y emitir un juicio sobre sí mismos, a estos adultos mayores les significó un compromiso muy serio mostrarse sin dobleces frente a sus pares y, como si estuviesen ante un espejo, describir su aspecto exterior y proporcionar siquiera un reflejo de su intimidad. Digamos que el ejercicio no fue fácil y hasta podría decirse que su implementación fue de carácter discutible. Sin embargo, estamos convencidos de que su puesta en práctica fue sumamente movilizadora y que les permitió reingresar a la práctica de la escritura de una manera muy personal, proyectándose hacia nuevas aventuras escriturarias. Fundamentalmente, realizaron un ejercicio de introspección que les permitió reforzar su identidad y aumentar su autoestima.

Los juegos con las palabras

Uno de los objetivos básicos del taller fue el de abordar la escritura sin acartonamientos, desmitificando cierta gravedad escolar que afecta los

emprendimientos escritos. Se les pedía a los talleristas que, al escribir, intentaran liberarse como si estuviesen a punto de bailar y encararan las tareas libres de prejuicios, poniendo en juego su imaginación, dando rienda suelta a su creatividad y tratando a las palabras como pequeños símbolos cuya vida interior podía ser aprehendida. En este sentido fue muy productivo el fragmento de un rico texto de Pablo Neruda que se leyó y analizó completo durante dos sesiones y del cual transcribimos aquí una parte para mayor comprensión del lector :

LA PALABRA

Todo lo que usted quiera, sí señor, pero son las palabras las que cantan, las que suben y bajan...Me prosterno ante ellas...Las amo, las adhiero, las persigo, las muerdo, las derrito...Amo tanto las palabras...Las inesperadas...Las que glotonamente se esperan, se escuchan, hasta que de pronto caen...Vocablos amados...Brillan como piedras de colores, saltan como platinados peces, son espuma, hilo, metal, rocío...

Pablo Neruda - "Confieso que he vivido" - Memorias

Podríamos decir que el texto de Neruda marcó la impronta de la tarea escrita del taller. Ya se verá a través de las producciones de los adultos mayores de qué formas diversas lograron desinhibirse y emprender trabajos de una responsabilidad cada vez mayor. Se comenzó propiciando juegos simples con adjetivos y sustantivos, haciendo hincapié en sus cualidades semánticas antes que en su carácter morfológico o sintáctico. Aportamos nóminas de sustantivos que, cuidadosamente elegidos, permitieran asociaciones con adjetivos que apuntaran a la superación de combinaciones usuales y favorecieran el desarrollo de la imaginación. AUSENCIA, MEMORIA, SILENCIO y PIEDRAS, por ejemplo, podían combinarse con TRISTE, PERDIDA, MOLESTO y SECAS respectivamente, pero se alentaban otros hallazgos tales como ESTRIDENTE, HELADA, VIOLETA y MISTERIOSAS. Además, se encaró cierta subversión de la sintaxis tradicional, escamoteando el rol del adjetivo como modificador del sustantivo y construyendo oraciones con dos sustantivos unidos en un mismo nivel. Estos juegos les permitieron a los talleristas acceder a nuevas posibilidades de escritura creativa, desembarazándose de la formalidad característica de la antigua formación escolar. Al desconcierto de los primeros intentos le siguió un gusto nuevo por el descubrimiento de uniones inesperadas y, finalmente, sobrevino una euforia contagiosa por hallar fórmulas cada vez más originales. En una de las sesiones del taller se pusieron al alcance de los adultos mayores dos sobres repletos de pequeños cartones con decenas de sustantivos y adjetivos para que ellos eligieran pares

con absoluta libertad y luego construyeran oraciones que los contuviesen. El ejercicio tuvo un resultado notable. En principio, porque los movilizó alrededor del escritorio dispuestos a disfrutar de una búsqueda interminable. Pero también porque éste fue el punto de partida para acometer la elaboración de textos de mayor compromiso literario y personal. Algunos de los textos que aquí transcribimos son la prueba de ese proceso evolutivo.

SOÑAR EN PALABRAS

*Si mis letras no logran
Ser gemas coloridas,
Serán gotas de lluvia
Cantarinas y frescas,
Semejarán brillantes
Que ruedan por mi rostro.*

*Importa la conciencia
De sentir cómo bullen
En la mente y las venas
Estas ganas tremendas
De aprender, ya bien tarde...*

Libertad (72 años)

UN ACONTECIMIENTO HISTÓRICO

El hecho ocurrió durante un enfrentamiento entre Justicialistas e integrantes de la entonces llamada Unión Democrática. El escenario, la plaza de los Dos Congresos. Yo cruzaba la plaza cuando se produjo el intercambio de tiros cruzados. Se hizo un silencio deprimente que no lograba interpretar. Traté de mantener la serenidad y atiné a desplazarme hacia el cine Gaumont, donde pude refugiarme. Al hacerlo, me vi mezclado con los de la Unión Democrática y, sin quererlo, estuve a punto de ser confundido con sus partidarios. Fue un momento traumático, pero gracias a que no perdí la calma, recordé que el cine tenía una salida de emergencia por una calle lateral. Hacia allí fui y entonces pude ganar otra vez la calle. Recién entonces tomé conciencia del desenlace trágico que me podía haber acontecido. No se trata de un hecho de coraje o valentía, pero sí de haber conservado la serenidad frente a un acontecimiento histórico que me tocó vivir.

Mariano (80 años)

SENTIMIENTOS

Ibamos hacia un picnic en el coche de mi padre. Una vez tomado el camino, nos sorprendió un niño al costado de la ruta. Era de corta edad, muy humilde, y vendía la leña que cargaba en un burrito. Nosotros íbamos provistos de todo y por eso continuamos viaje. Yo sentí desesperación y le imploré a mi padre que volviéramos para ayudar al niño. Después de un diálogo en el que no nos pusimos de acuerdo, mi padre me dio dos opciones: o continuaba con él o bajaba y me quedaba con el niño. Para mí fue un momento decisivo. Entonces decidí bajar. Al ver mi comportamiento, mi padre se conmovió y bajó para comprarle la mitad de la carga de leña. También le obsequiamos un paquete de caramelos. El niño quedó atónito y sólo atinó a llevarse un caramelo a la boca. Se quedó perplejo, fijando su mirada en nosotros y observando cómo nos alejábamos.

Ita (79 años)

Tal vez el momento de mayor intensidad que vivió el grupo respecto de la práctica de la escritura se produjo a raíz de una experiencia personal que Beatriz (**70 años**) compartió con el grupo. Se les había pedido que recordaran algún suceso conmovedor que hubieran vivido. Beatriz refirió una extraña experiencia sufrida junto a su esposo y su hijo. Un halo de luz inexplicable había envuelto al hijo en la víspera de una excursión de fin de semana largo que concidió con la festividad religiosa de la Inmaculada Concepción. El posterior accidente ocurrido a los viajeros y la milagrosa salvación del muchacho, produjeron un efecto muy hondo en los talleristas. Apelaron a explicaciones racionales, pero también hubo algunas interpretaciones sobrenaturales. La cercanía de la fiesta religiosa permitía intuir alguna intervención de carácter divino. De todos modos, el relato oral sirvió para que todos intentaran la elaboración de un cuento que debía ser escrito conforme con los cánones de la *short story* practicada por Edgar Poe y seguida en Argentina por Horacio Quiroga. Dos de las producciones elaboradas en el taller serán la mejor muestra del nivel alcanzado. Lamentablemente, por razones de espacio, han debido ser fragmentadas.

UNA PERSISTENTE LUZ

Esa noche, comienzo de un fin de semana largo, los Aguilar se acostaron bien tarde. Los hombres habían decidido ir de pesca al día siguiente y la madre estuvo muy ocupada preparando todo. Pronto la familia quedó sumida en profundo sueño.

A una hora imprecisa, la madre se despertó a causa del resplandor que venía del dormitorio de su hijo. Dejó correr cierto tiempo antes

de levantarse. Si bien el silencio era absoluto, esto también la inquietaba.

Cautelosamente fue acercándose a la puerta entreabierta y quedó paralizada al observar que un haz de luz envolvía el cuerpo de su hijo. Quizás por lo insólito de la escena o pensando que era ella la que había experimentado una vivencia extraña, optó por guardar silencio sobre lo ocurrido y volvió a la cama.

A la mañana siguiente se hicieron los últimos aprontes. El rápido desayuno de los dos viajeros no dio oportunidad para ningún comentario. La mujer sólo atinó a recomendar a su esposo, con mal disimulada angustia, moderación en el manejo del auto. El tenía una inveterada inclinación hacia la velocidad.

Varias horas después, mientras aguardaba en un centro hospitalario costero el último informe médico tras el accidente sufrido por el esposo y el hijo, volvió a su mente el incidente de la noche anterior. Ella había heredado de la madre ciertas predisposiciones extrasensoriales, pero ésta jamás le reveló el grado de poderes que poseía.

El parte médico indicaba que el esposo había sufrido diversas fracturas, aunque su estado no era grave. El hijo resultó ileso. Las horas vividas a partir de la aparición de aquella persistente luz empezaron a crearle un estado de perplejidad lleno de interrogantes.

*¿Sus premoniciones pudieron tener vinculación con el accidente?
¿Había obrado aquella luz como escudo protector del más allá o ella habría sufrido simplemente una alucinación?*

Daniel (82 años)

LA DESPEDIDA

La familia Aguilar vivía en los suburbios de Barcelona desde hacía cinco años. Allí nació Javier, su único hijo, niño inquieto y muy inteligente. A Luz y Ricardo, sus padres, les encantaba imaginar cómo sería la vida de ese niño cuando creciera.

En un fin de semana largo, Ricardo convino con su cuñado ir de pesca y llevar a Javier para iniciarlo en los secretos de ese deporte. Todos los detalles de la partida fueron cuidadosamente observados. Si embargo, al llegar la hora, surgieron varios inconvenientes, como si se tratara de aplazar el momento de partir.

Luz los despidió emocionada, aunque no sabía explicarse por qué. Al fin se hizo la noche y, como de costumbre, empezó a recorrer la casa para cerciorarse de que todo estuviera bien cerrado. Fue al dormitorio y, desde el ventanal, dejó vagar su mirada por los canteros de rododendros, ahora iluminados por una hermosa luna enjalbegada. Algo llamó su atención sin embargo. Javier corría por el césped, en-

vuelto en un halo de luz brillantísima. Quiso llamarlo, pero su voz se ahogó en un murmullo. Lo vio encaramarse en el borde del aljibe, quedar un instante como suspendido, y luego estirar los brazos hacia ella. Después todo se borró y sintió que se desvanecía.

No podía precisar el tiempo que había transcurrido hasta el momento de despertarse. De pronto, oyó que Ricardo la llamaba y que su hermano ocultaba el rostro entre las manos, bramando de impotencia. Como en una letanía, Luz alcanzó a preguntarse cuándo volvería Javier.

Sol (60 años) - Beatriz (70 años)

Leyendo distintos géneros literarios

La voluntad de descubrir y descubrirse a través de la tarea escrita también se puso de manifiesto en el ámbito de la lectura. Elegimos para leer, una novela (*Sonata a Kreutzer* de León Tolstoi), una obra dramática (*Rey Lear* de William Shakespeare), dos cuentos norteamericanos (*El tonel del amontillado* de Edgar Poe y *El puente sobre el río del Buho* de Ambrose Bierce) y varios cuentos de autores argentinos (*Hombre en la esquina rosada* de Jorge Luis Borges, *El hombre muerto* de Horacio Quiroga y *Después del almuerzo* de Julio Cortázar).

El proceso más productivo de lectura se produjo con *Sonata a Kreutzer* de Tolstoi. En efecto, por razones de hábito y tal vez generacionales, el género novelístico resultó el más atractivo y apasionante. La historia del extraño viajero del tren que decide participar en la conversación de un grupo de personas y finalmente revela que ha asesinado a su esposa impactó poderosamente en los talleristas. Durante las sesiones de lectura de la novela se produjeron intensos debates acerca de la situación de la mujer en la sociedad rusa de ese tiempo, vinculando, por supuesto, los conflictos que había vivido el matrimonio de ficción con los que había sufrido el propio León Tolstoi con Sofía Andreievna, su esposa. También les atrajo la fuerte carga de prejuicios sobre lo sexual que caracterizaba a la sociedad zarista, su vinculación con la realidad actual y el carácter licencioso, pero angustiado, de la vida que había llevado el asesino. Sobre la personalidad de éste se concentró un interés muy particular, discutiéndose acaloradamente si era un vulgar asesino, un ser atormentado por los celos, un psicótico o simplemente un hombre que sufría. Los talleristas valoraron el talento de Tolstoi para presentar la ambigüedad tan humana de un hombre en una situación límite y tomaron partido a favor o en contra de la actitud del personaje. Se reveló en ellos un hondo interés por circunstancias que no

habían vivido, pero que, en determinado contexto, podrían haber experimentado.

La mayor dificultad de lectura se produjo, como era previsible, con *Rey Lear* de William Shakespeare. El género dramático constituye un escollo incluso para los lectores que sienten afinidad con el teatro y se sabe que las obras dramáticas sufren como género literario un fuerte déficit lector. Sol, por ejemplo, tuvo problemas para leer la obra con fluidez y, por supuesto, para entenderla. Mariano no logró comprender las razones que movían al viejo rey Lear y a sus tres hijas hasta el final de las sesiones de lectura. Alicia, por su parte, casi no la leyó. De todos modos, la experiencia fue muy útil y permitió abordar temas tales como el proceso de envejecimiento, los vínculos entre padres e hijos, los espacios de poder dentro del ámbito familiar y las luchas intergeneracionales. Esta temática los remitió inevitablemente a su propia realidad y a sus experiencias personales. El interés por el teatro isabelino y por el mundo de Shakespeare se incrementó al proyectarse en una de las sesiones el video de *Shakespeare apasionado*, film cuya trama y revelaciones despertó en todos una profunda admiración. En síntesis, es posible conjeturar que la gran dificultad que hallaron los talleristas en este punto esté en relación directa con la observación de un anciano aparentemente decrepito que toma la discutible decisión de repartir sus bienes entre dos hijas que no lo quieren y de dejar sin herencia a la que verdaderamente lo ama. De ser así, la lectura de esta obra de Shakespeare pudo haber tenido el valor de enfrentar a los adultos mayores con su propia problemática vital y tal vez les haya servido para reconocerse y valorarse.

Con la lectura de *El tonel del amontillado* y de *El puente sobre el río del Buho* surgió nuevamente en el grupo la atracción por el género narrativo. Los cuentos de Edgar Poe y de Ambrose Bierce suscitaron emociones muy intensas y productivas, si bien Alicia y Sol expresaron cierta disconformidad por el carácter siniestro y sangriento de estos productos literarios. Ambas, con diferentes matices, atribuyeron la elección de estos cuentos a una suerte de regodeo de los coordinadores por las escenas de sufrimiento y de muerte, aludiendo a la trampa mortal que le tiende el protagonista Montresors a su víctima Fortunato en *El tonel del amontillado*, como así también a la terrible escena del ahorcamiento de Peyton Farquhar en *El puente sobre el río del Buho*. Es probable que la sensibilidad de Alicia se hubiese visto exacerbada por la simultaneidad de algunos problemas de salud que atravesaba un familiar directo, mientras que la de Sol por una tendencia a no enfrentar situaciones conflictivas después de haber sufrido la pérdida lejana de su esposo. De cualquier manera, en el momento del abordaje de estos cuentos, la incorporación algo tardía de **Ita (79 años)** al grupo fue la causa determinante de un vivo interés por la lectura de narrativa

breve. En efecto, Ita era una lectora empedernida que citaba con frecuencia la biblioteca de su nieta como reservorio de sus propias lecturas. Además, acababa de participar, como segunda figura, del rodaje de una película argentina de éxito y esto le confería una vitalidad casi envidiable. Podemos decir que fue ella la que motorizó al grupo en esta fase, dando un auténtico ejemplo de vocación lectora y de proyectos para la lectura y la escritura.

Dos cuentos argentinos que fueron leídos a continuación (*Hombre en la esquina rosada* de Jorge Luis Borges y *El hombre muerto* de Horacio Quiroga) lograron suscitar en los talleristas, además del placer por la lectura, un deseo por investigar el léxico y el mundo de los orilleros en el caso de la obra de Borges, mientras que los impulsó a compenetrarse de la vida aventurera de Horacio Quiroga y a enfrentar el tema de la muerte en el caso de *El hombre muerto*. A esta altura del taller, los adultos mayores habían aceptado a la muerte como tema de debate en el análisis de una obra de ficción y, si bien Alicia seguía manifestando algunos reparos, podemos afirmar que todos abordaban la cuestión con objetividad y no escatimaban sus puntos de vista. En tal sentido, creemos que el análisis de escenas ficcionales de crueldad, violencia y muerte que pueden hacer los adultos mayores en un taller, resulta de gran valor por los enfoques que vierten a raíz de su propia experiencia y, además, porque lentamente van superando las posibles trabas que pueden sentirse frente a esos conflictos. En este aspecto, nuestro taller se reveló como un instrumento apto para la reflexión literaria de los adultos mayores, pero también como un acicate para combatir los prejuicios que fomenta la sociedad sobre ciertos temas *tabú* como el sufrimiento y la muerte.

Finalmente, se encaró la lectura del cuento *Después del almuerzo* de Julio Cortázar, pero esta experiencia fue tan reveladora que decidimos darle autonomía y tratarla por separado en este trabajo.

Un cuento como disparador de recuerdos y experiencias

Un mes antes de la finalización del taller, leímos un cuento de Julio Cortázar de un modo totalmente azaroso. Si bien el autor iba a ser tratado en la parte del programa referida al cuento argentino, esa mañana elegimos al azar "Final del juego". No queríamos trabajar cuentos demasiado trajinados como "Casa tomada" o "Torito". En camino hacia el taller, hojeamos el volumen y nos encontramos con un cuento que nunca habíamos leído: "Después del almuerzo". Habíamos alcanzado a leer las tres cuartas partes del relato, cuando llegamos a la Universidad. De modo que, cuando ingresamos al aula, no sabíamos cuál era el final del cuento.

Una vez efectuada la habitual charla previa, que nos sirvió para informarnos de la evolución de la enfermedad de uno de los talleristas y para conocer el resultado del viaje que había hecho otra, propusimos la lectura del cuento, advirtiendo que tampoco conocíamos el final. Encaramos la lectura, anunciando que nos detendríamos cada tanto para que todos pudieran opinar sobre el texto y volcar sus impresiones.

"Después del almuerzo", narrado en primera persona por un púber, comienza con la orden que el chico recibe de sus padres para que lleve a "alguien" a pasear al centro. El jovencito acepta el mandato a regañadientes porque siente fastidio y vergüenza de sacar al otro a pasear. Además, recuerda el antecedente de que la última vez que lo sacó a la vereda sucedió "algo horrible" con el gato de unos vecinos. A pesar de estas prevenciones, el chico sale con ese "alguien" y camina tratando de esquivar los charcos de agua de una lluvia reciente. El otro pisa deliberadamente una baldosa floja y se mancha de barro y hojas secas. El chico lo limpia, pero siente que todos los están mirando y que se burlan de ellos. Finalmente, ambos suben a un tranvía. El primer problema que se presenta es que el vehículo no tiene asientos dobles desocupados y el chico debe sentarse separado del otro y no puede controlarlo. Como el tranvía está lleno y el viaje es largo, todo el tiempo el chico está atormentado por lo que pueden llegar a decir o pensar los demás de su compañero. El segundo problema acontece por la actitud del guarda, un "chinazo" según la expresión del chico, que se para junto al otro y golpea la máquina de expender boletos con una moneda para exigir el pago. El chico debe acudir con premura para decirle que él pagará los dos boletos. El viaje sigue, siempre con la terrible presión que la situación ejerce sobre el narrador.

Habíamos leído dos páginas y media y nos detuvimos. Como era de prever, el primer tema de análisis fue la naturaleza del compañero del chico. Los talleristas mostraron su desconcierto. Alguno opinó que podía ser un perro, teniendo en cuenta el incidente que se había suscitado con el gato de los vecinos. Otro, por el contrario, razonó que no era posible ya que en los tranvías no se permitía viajar con animales. El segundo tema de análisis fue el tradicional vehículo de transporte, que representaba toda una época de la ciudad de Buenos Aires. Todos habían viajado muchas veces en tranvía y conocían pormenorizadamente personajes y costumbres. Uno recordó con nostalgia que, en las tardes de mucho calor, salía a pasear en tranvía con toda su familia porque "allá arriba corría viento fresco". Otro evocó algo turbado una travesura infantil: con otros chicos se ponían al pie de los escalones del vehículo "para ver las piernas de las mujeres que subían". Un tercero confirmó un dato preciso del cuento: cuando algún pasajero se distraía, el guarda se acercaba a él y golpeaba con una moneda en la maquinita

para alertarlo. Las características de los guardas fueron motivo de una conversación muy animada. Una tallerista comentó que "algunos guardas eran toscos y vulgares". Sobre esos hombres pesaba una suerte de estigma social. El rechazo que la clase media experimentaba era tal, que ella recordaba que "una tía, ya mayorcita, se había casado con uno de esos guardas de grandes bigotes y que el resto de la familia (docentes y descendientes de franceses) sentía desdén por el individuo." Esta observación dio lugar para hablar de los prejuicios contra los "cabecitas negras". Otra, por último, recordó el artefacto que los tranvías tenían en la parte delantera para proteger a los transeúntes desprevenidos. Si por accidente alguien era chocado por el vehículo, el enrejado evitaba que cayese bajo las ruedas.

Como puede verse, una vez abordado el enigma del cuento de Cortázar, que era la naturaleza del acompañante del narrador, la atención se desplazó hacia el vehículo y hacia la época en que servía de medio de transporte., contexto en el cual aparece, significativamente, el tema de la discriminación de un "otro" Esto suscitó una evocación de la infancia de los talleristas y un intercambio de datos e informaciones. Todos sentían que tenían algún recuerdo que aportar y, aunque el análisis estaba cargado de subjetividad, comprendimos que el relato los había movilizado profundamente. La ejercitación de la memoria presidía la lectura y el análisis del cuento.

Al retomar la lectura, el nuevo problema que debía afrontar el chico era que "el otro" estaba sentado al lado de una señora que ocupaba el lado de la ventanilla y que, si ella se levantaba para bajarse, le pediría permiso para pasar. La desesperación del narrador surgía del temor de no llegar a tiempo al lado del otro y que todos se dieran cuenta de su incomprensión, su incapacidad o su sordera. Afortunadamente, cuando la mujer se levantó, el chico alcanzó a correr a su compañero, lo puso junto a la ventanilla y se sentó junto a él. Cuando el tranvía pasó por el Once, un nuevo temor acosó al jovencito. Como el otro estaba junto a la ventanilla, debía cuidar que no la abriese para tirarse, como alguien le había contado que era capaz. Sin embargo, aunque nuevamente la tranquilidad fue rota por el paso de un inspector que marcaba los boletos, el otro nunca hizo ademán de tirarse y, al fin llegaron a la calle San Martín donde se bajaron ambos.

Aquí volvimos a interrumpir la lectura y entonces el tema principal del debate volvió a ser la índole del compañero del chico. Los talleristas estaban realmente intrigados y sus opiniones oscilaban entre un perro, un enano o un discapacitado. Allí surgió una nueva ocurrencia: podía tratarse de un mono, ya que parecía capaz de abrir la ventanilla y arrojarse fuera. De todos modos, lo que más les llamaba la atención eran el temor y la vergüenza que experimentaba el muchachito. Era evidente que sólo el miedo de una reprimenda paterna pudo haberlo

obligado a salir a pasear con ese "alguien". Una de las talleristas, que en otra reunión del taller nos había confiado que, durante muchos años, había cuidado a un hermano discapacitado, volvió a recordarlo y, con un dejo de orgullo, comentó que "su hermanito era obediente y que se quedaba quieto y no molestaba al recibir una indicación". A esta altura de la lectura resultaba evidente que el texto de Cortázar no sólo les había resultado atractivo, sino que además se habían sentido muy implicados por los personajes y las situaciones. Si bien el curso que tomaba el análisis distaba mucho de ser una puntualización del punto de vista del narrador, del lenguaje coloquial que se usaba a menudo y de las razones del cambio de los tiempos verbales, valorábamos el impacto que el relato provocaba en los talleristas. Como adultos mayores que eran, los hechos no sólo los convocaba a la reminiscencia, sino que se sentían ellos mismos como protagonistas de una aventura infantil de resultados imprevisibles. El rigor de un análisis sintáctico o semántico del texto se veía postergado por la emoción que generaba la peripecia adolescente. Eran los adultos mayores los que habían elegido sin presiones la forma de abordaje y de compromiso con el texto.

Retomamos la lectura cuando los dos personajes caminaban por las calles del centro atestadas de gente y, después de una serie de grandes sufrimientos del chico por las miradas de los demás y por su deseo de estar libre del otro y poder ir a "tomar un helado o un vaso de leche en una lechería", debían cruzar entre el enjambre de automóviles hacia la plaza. Al borde de la angustia, el narrador pone finalmente los pies en la Plaza de Mayo, pero tiene tiempo de pensar que le gustaría que el otro se hubiera muerto para no tener que soportarlo. Claro que no sólo piensa en la muerte del "otro". También imagina que toda su familia, incluido él mismo, deberían estar muertos.

En este punto, para desencanto de los talleristas, finalizó el horario del taller. Todos se habían quedado con las ganas de conocer la identidad del misterioso acompañante del chico y seguían haciendo las más variadas conjeturas. Sacamos fotocopias del cuento y nos fuimos con la consigna de leer el final para el próximo encuentro.

En la ficción del relato, el niño se había sentado en uno de los bancos vacíos de la Plaza de Mayo, sosteniendo al compañero para que no se fuera a ninguna parte. Mientras les daba de comer a las palomas, al niño le surgió la idea de abandonar al otro. Se levantó con cuidado y, sin dejar de alimentar a las palomas, se fue alejando hasta desaparecer de la vista. Echó a andar por la avenida Paseo Colón y finalmente se sentó a descansar. Fue entonces cuando lo acometió un remordimiento que se fue incrementando con el paso de los minutos hasta convertirse en una sensación insoportable. La cara del padre era una presencia amenazante. Tuvo un vómito y, cuando estaba a punto de ser auxilia-

do por alguien, decidió volver. Realmente desesperado, corrió hacia el banco de la plaza y allí encontró al compañero sentado como si no hubiera sucedido nada. Entonces volvieron a su casa. El otro, ajeno a todo el drama que se había desarrollado en torno de él; el chico, con un hondo sentimiento de culpa por haber intentado abandonarlo.

Como cualquier lector asiduo de Cortázar pudo intuirlo, el escritor no revelará jamás la índole del compañero del adolescente. El que viene a ser el tema central del relato queda escamoteado para que sea el lector quien decida o elija. Este escamoteo fue el motivo de la queja de los talleristas durante la siguiente sesión del taller. Alguno comentó jocosamente que Cortázar era un "vivo" porque planteaba una trama de auténtico misterio para dejar al final al lector "con una cuarta de nariz". Lo cierto fue que, durante toda la sesión, continuó el debate acerca de quién podía ser el enigmático compañero del protagonista. Se repitieron las conjeturas acerca de un deficiente o un animal, llegándose a un estancamiento del debate.

Fue entonces cuando aventuramos una posibilidad que se nos había ocurrido durante el receso. ¿Y si el "otro" era un viejo o una vieja? ¿Resultaba posible que el compañero de la aventura del muchacho fuesen su abuelo o abuela a los que la familia debía sacar a pasear de vez en cuando? Los talleristas se quedaron perplejos. Les preguntamos por qué creían que no se les había ocurrido tal posibilidad, por qué la habían descartado. En un primer momento les pareció imposible que se tratara de un anciano. Un viejo no podía ser tratado como si fuese un discapacitado, la familia en ese tiempo respetaba mucho a los viejos. Sin embargo, poco a poco empezaron a considerar la eventualidad de que fuese un viejo al que piadosamente había que llevar a pasear y que lo más adecuado era que lo hiciese su nieto. Esta repentina propuesta, a pesar del desconcierto inicial que provocó, quedó flotando en el ambiente como una posibilidad dolorosa, pero digna de ser pensada.

Breves conclusiones

Creemos que la experiencia de un taller de lectura y escritura con adultos mayores puso en evidencia varios aspectos dignos de ser considerados:

1°.- No existen límites de edad en la comprensión de textos literarios, cuando se trabaja sin prejuicios ni esquemas predeterminados. Tampoco los hay para el desarrollo de tareas escritas. En un ambiente de libertad y de juego con las palabras, los adultos mayores están en condiciones de crecer, evolucionar positivamente y animarse a poner en juego su creatividad, elaborando proyectos valiosos que resultan significativos para todo el grupo.

2°.- La tarea con adultos mayores presenta la ventaja de que los alumnos ponen al servicio de los trabajos de lectura y escritura su vasta experiencia de vida previa y los aportes que efectúan durante el desarrollo del taller movilizan tanto a sus propios compañeros como a los coordinadores.

3°.- El proceso lector indujo a los talleristas a ejercitar su memoria biográfica, ubicando hechos reales de sus vidas dentro de un marco histórico y social en el que habían vivido anteriormente.

4°.- El mayor obstáculo a vencer en un taller de estas características está constituido por los mitos y los prejuicios que pueden portar los coordinadores frente a un grupo de alumnos que se presume desatento, a veces divagante y con una relación ya clausurada con la lectura y la escritura.

Podemos afirmar enfáticamente que la dinámica del taller que dio pie para este trabajo la marcaron prioritariamente los mismos adultos mayores, con una curiosidad y una voluntad envidiables, abriendo caminos imprevisibles para el juego y la experimentación y demostrando que la lectura y la escritura pueden ser intereses fundamentales durante toda la vida de las personas.

Bibliografía

- Acuña, Mercedes M. y Risiga, Magalí, 1997. *Talleres de activación cerebral y entrenamiento de la memoria*. Buenos Aires: Paidós.
- Couto Colángelo, Mirta, 1990. *La casa del sol albañil*, en "Los nuevos caminos de la expresión - Propuestas de trabajo para el área de Lengua y Literatura - ". Buenos Aires: Ediciones Colihue.
- Knopoff, R. y Oddone, M.J., 1991. *Dimensiones de la vejez en la sociedad argentina*. Buenos Aires: Centro Editor de América Latina.
- Salzman, Isidro, 1996. *Hacia una didáctica de la aventura*. Buenos Aires: Ediciones Novedades Educativas.
- Sartori, Giovanni, 1997. *Homo videns - La sociedad teledirigida* - Buenos Aires: Taurus.
- Tamer, Norma, 1995. *El envejecimiento humano - Sus derivaciones pedagógicas*. Organización de Estados Americanos (OEA).
- Zarebski, Graciela, 1999. *Hacia un buen envejecer*. Buenos Aires: Emecé.

TODOS SOMOS HISTORIA

Lic. Mónica Navarro

Alguna vez Borges escribió un cuento antológico que llamó "Funes, el memorioso" , trataba sobre un personaje cuyo sufrimiento se debía al hecho de recordar absolutamente todo. Cada detalle de su existencia estaba presente todo el tiempo, nada escapaba a su memoria, vivía en una pesadilla de "presente eterno".

Si para Funes la imposibilidad del olvido lo marcaba y lo hacía padecer, en cada uno de nosotros podemos reconocer el pequeño o gran displacer que significa la dificultad de recordar.

Olvidar se olvida en cualquier momento de la vida, se olvida lo que se quiere o lo que se puede.

Olvidar es a veces la única alternativa para renunciar al sufrimiento que presenta la realidad.

Recordar, también puede ser la única alternativa para aprender a vivir con dignidad. Se puede hacer de la memoria ,una lucha.

Si un niño o un joven tienen repetidas situaciones de olvidos, en general se lo atribuye a la intensidad con que desarrollan sus vidas y se los justifica.

Cuando un adulto o adulto mayor vive la misma circunstancia es difícil no ligar la pérdida de memoria a la declinación, al deterioro, escasamente se lo justifica.

Cómo enfrentar los olvidos repetitivos sin aterrarse?, Cómo vivir las fallas propias sin sentir que debemos rendir examen frente a los demás para poder mantenernos vivos socialmente?

Cómo "capitalizar" la experiencia y esa rara capacidad de recordar con tanta fidelidad el pasado lejano, frente a la imposibilidad de recordar el nombre de una calle o un número de teléfono que es familiar?

Este trabajo pretende partir de los prejuicios y demostrar la capacidad de cambio a cualquier edad.

Iniciamos este recorrido contrastando a "Funes el memorioso" y los viejos desmemoriados. Al finalizar el relato, esperamos que el lector pueda encontrar la respuesta para decidir aquello que puede o necesita cambiar para poder vivir una vejez con su propio ritmo, su estilo personal pero con todas las oportunidades.

La vejez vista desde el prejuicio

La carga de prejuicios que discriminan a los sujetos en función de la edad se denomina viejismo y se expresa en actitudes que van desde la indiferencia hasta el verdadero rechazo hacia las personas de edad.

Tiene que ver con asociar lo viejo a lo inútil, a lo antiestético, a la enfermedad.

Estos prejuicios operan en la conducta social limitando los espacios de expresión de las personas que transitan esta etapa de la vida

Los prejuicios presentes en nuestra sociedad niegan un espacio de reconversión del rol del adulto mayor, se desestimula la participación social y política de los más viejos y se ignora el valor de la experiencia.

El viejismo circula en todos los espacios sociales y también en los propios viejos que no tienen modelos de vejez positivos, ya que vieron morir a sus padres a más temprana edad o en muchos casos, no vivenciaron la vejez de sus progenitores, tal como les sucedió a quienes inmigraron muy jóvenes hacia nuestro país.

La pregunta que surge entonces es: existen alternativas para elegir el modelo de vejez?

Cómo pueden desafiarse los prejuicios que limitan el desarrollo pleno y saludable en la vejez?

Recordar y Olvidar

Evocar, en sentido amplio, es hacer presente algo que es anterior, pasado. Es traer al hoy algo que ha sido vivenciado en otro tiempo.

Los especialistas en el área neurofisiológica dicen que es normal que los viejos tengan mayor memoria a largo plazo y posean algunas dificultades en los recuerdos relativos a lo reciente, como parte del proceso de envejecimiento normal.

Existen variables culturales, sociales, psíquicas y ecológicas que afectan el proceso de envejecimiento y generan respuestas diferentes en cada persona.

En los casos de desajuste o enfermedad los procesos mnémicos son afectados en gran cantidad de casos con diversas consecuencias para el viejo y su entorno.

Si se piensa que la memoria conserva la identidad de un sujeto, le otorga un sentido a su existencia por cuanto le muestra quien ha sido y quien es, puede afirmarse la importancia que tiene la memoria para lograr la integración de la persona en su desarrollo vital.

Por contraste, aparecen los efectos negativos de la pérdida ocasional de la memoria y sus consecuencias para la autoestima

A través de la memoria, el sujeto se afirma en su identidad, logra un sentido de continuidad que le permite diferenciarse de los demás al tiempo que puede sentirse parte del medio social al que pertenece.

La queja por problemas de memoria encierra, en muchos casos, un sentimiento de impotencia por sentirse extraño, por no sentirse valioso y fundamentalmente por la sensación de falta de control sobre su pasado y su presente.

Esto ocasiona un sufrimiento que aísla al viejo desde el momento en que siente que no se encuentra en condiciones de vincularse con otros, ya sea por miedo a mostrarse vulnerable, por temor a los prejuicios que vinculan los problemas de memoria a la demencia, o por temor a exteriorizar la angustia que le provoca el sentirse inseguro.

La Reminiscencia

Se llama reminiscencia a la función que permite recordar pensando o relatando hechos, actos o vivencias del pasado.

Salvarezza la define como "una actividad mental organizada, compleja y que posee una finalidad instrumental importantísima: la de permitirle al sujeto reafirmar su autoestima cuando sus capacidades psicofísicas y relacionales comienzan a perder vitalidad".()

Recordar es una actividad psíquica que se encuentra presente en todas las edades , pero que resulta saludable particularmente en la vejez ya que favorece la integración del pasado al presente , le da continuidad , reforzando así la identidad.

Según Viguera(), la reminiscencia favorece la integridad porque relaciona lo vivido , el pasado con el presente constituyéndose así en una vivencia de continuidad , de historia de vida personal.

Al integrar el pasado, hay una reconciliación con lo realizado que atempera las frustraciones por lo que no se logró.

También la reminiscencia logra mantener activa la memoria colectiva, al transmitir los hechos del pasado a las nuevas generaciones y, al mismo tiempo busca raíces en los ancestros

El Taller de Memoria

Desde hace algunos años en Argentina se comenzaron a reproducir experiencias realizadas por investigadores en distintos lugares del mundo, llamadas de reentrenamiento de la memoria.

Se trato en muchos casos, de ejercitaciones que apuntaban a rehabilitar a personas con distintos tipos de deterioro orgánico cerebral y que

luego fue generalizado a sujetos con quejas de falta de memoria sin base orgánica.

Del trabajo individual se pasó a experiencias grupales.

En algunos casos, se utilizaron técnicas de estimulación con ejercicios de lógica, cálculo, evocación de palabras, textos, percepción sensorial .

En otros casos, se tradujo el material de estimulación a técnicas lúdicas que hacían más placentera la tarea y evitaba que los participantes se sintieran en evaluación permanente.

La experiencia nuestra comenzó hace 10 años y tal vez fuimos madurando la propuesta durante bastante tiempo agregando actividades y proponiendo técnicas y abordajes diversos.

La modalidad taller, lleva implícita para nosotros la idea de trabajo.

Especialmente un trabajo artesanal, cuidadoso, que opera sobre un mismo proyecto en forma tenaz y placentera al mismo tiempo

Los resultados variaron en función de las características de los participantes: en el caso de los que portaban demencias se pudieron retrasar diversos efectos del deterioro cognitivo y crear una sólida red de apoyo con cuidadores y familiares, todo a partir de operar sobre la falta de memoria.

En aquellos en los cuales no había trastornos de tipo orgánico, se pudo lograr mejorar la autoestima y eliminar los prejuicios que signaban a sus ocasionales pérdidas de memoria como formando parte de un deterioro que no poseían pero sí temían

Pudieron entonces, enfrentar sus propios fantasmas sobre el envejecer y tomar una actitud diferente frente a su propia vejez.

Esta experiencia se repitió durante varios años, y en éste año 2000 he querido darle un nuevo giro y transformar una intervención profesional en un trabajo que enlace reminiscencia y construcción social de la memoria colectiva.

La experiencia

El primer paso fue entrevistar a los participantes para poder evaluar su situación particular con relación al tema de la memoria y su capacidad de integrarse a un grupo con una propuesta que apuntaba a ir más allá de un taller de gimnasia cerebral.

Se conoce con este nombre a diversos programas que apuntan a estimular la memoria y los procesos cognitivos , la comparación con la gimnasia muscular parte del supuesto que aquello que no se estimula y desarrolla pierde vigor y se atrofia.

En el mejor de los casos, la denominación apuntaría a una actividad de estimulación dirigida con un objetivo saludable.

En las entrevistas realizadas a los interesados surgió la queja, la caída de la autoestima, la preocupación de la familia, los problemas cotidianos que se les presentaban como fallas en la memoria.

Cada uno de los entrevistados tenía para sí una explicación de lo que le estaba sucediendo que lo ayudaba a no angustiarse.

En algunos casos la actividad intensa, en otro la viudez, o simplemente la relación de la pérdida de memoria con la edad.

Sólo uno de ellos, Ricardo, estaba verdaderamente aterrado por lo que él denominaba grandes dificultades, que le impedían desenvolverse con total autonomía.

Los olvidos en todos los casos tenían que ver con cosas a las que ellos no les atribuían gran importancia.

Sí les alarmaba lo repetitivo que se había vuelto eso de olvidar, y había cierta angustia en su familia por lo que podía estar anunciando una caída irreversible en el deterioro.

Pero a todos les impactaba esa capacidad de recordar hasta en mínimos detalles los hechos del pasado lejano.

Se sentían campeones de la memoria a largo plazo, al decir de Ricardo, pero no encontraban que ello compensara las dificultades de olvidar una cita, el nombre de una calle o el lugar donde dejaron los lentes.

Se los invitó a participar de la propuesta en la que se trataría de conjugar el trabajo tanto con la memoria a corto como a largo plazo.

El objetivo: trabajar sobre la memoria desde una perspectiva que combinara el placer de recordar lo antiguo y mejorar la respuesta frente a lo nuevo, haciendo hincapié en las capacidades y no en los déficits.

Viejismo en los viejos

Estas personas que participaron de la experiencia, fueron orientadas por su Geriatra, sobre la alternativa de trabajar los problemas de memoria a partir de una propuesta grupal. Surgió, entonces en ellos la pregunta sobre qué hacer si la vejez viene acompañada de falta de memoria, qué puede aprenderse a ésta edad?

También eso de estar con otros viejos, desmemoriados también, para qué?

Se hizo presente en ellos el prejuicio con relación a la vejez, aquel que niega la posibilidad de enfrentar los años con deseos de cambiar y darle una influencia vital que quiebre los mitos en torno al envejecimiento y el deterioro.

Tuvieron dudas, claro que sí , pero decidieron probar, tal vez siguiendo el prejuicio que viene ligado a la autoridad del médico que los orientaba o quizás porque internamente sentían que podían hacer algo y no caer dócilmente en la dependencia y dejar que los demás hagan por ellos.

Estos viejos que trabajaron en el taller son hombres que han sabido elaborar información, analizarla y proceder en función de ello.

En su historia de vida aparece permanentemente ésta actitud crítica, a veces contestataria.

De modo tal que no se sometieron al prejuicio, lo pusieron a trabajar lo elaboraron.

Ellos mismos son ahora portadores del "antiviejismo" si puede expresarse así.

Han vivido la angustia de la inseguridad, la falta de confianza en sí mismos y respondieron apostando a la educación permanente, a la capacidad creadora.

Ellos han puesto en discusión sus modelos de vejez y lograron poner en acción su plasticidad y capacidad para el cambio.

En este sentido, han recontratado con la vida su posición frente a la realidad.

No ya ser objeto del cuidado y la protección de otros por el hecho de tener 80 años, sino negarse a la mecedora y protagonizar el cuidado de su salud.

Historia Viva.

La historia tanto en su singularidad individual como en el plano de lo colectivo, no está constituida sólo por lo pasado, lo vivido, sino que implica un modo de relación con el tiempo que ordena el deseo, la ilusión, los anhelos, al decir de E. Galende. ()

De modo tal que la Historia es una combinatoria de Historias que, buscando objetividad, enlaza subjetividades,.

Recuperando la memoria se siguen itinerarios, se rescatan tesoros del pasado cargados de significado.

Cuando Julián y Ricardo hablan de que formaron parte del mismo movimiento estudiantil que en las distintas facultades estatales peleaban por la educación laica y libre, los hechos toman consistencia.

Fluyen los recuerdos respecto de la violencia, las tres noches de Julián en la cárcel de Devoto , y la consecuencia personal de Ricardo que gracias a la agitación reinante en las afueras de la Facultad conoció a la que es, hoy en día, su esposa.

El hecho es el mismo, el impacto en la vida de cada uno de ellos, es diverso.

Hacer Historia, para nosotros, no es reconstrucción arqueológica sobre las huellas del pasado, sino que implica una conjugación de lo vivido dentro de un diario de viaje que marca y condiciona lo por vivir.

Tal vez el tiempo no logró hacerlos resignar a la lucha por sus ideales, y por eso ,deciden no dejarse morir desmemoriados.

Protagonistas de la Historia: 80 años no es nada?.

La historia para el hombre es algo vivo, que irrumpe y se hace presente como una escritura cifrada que puede reconstituirse a través de símbolos y signos que varían de un sujeto a otro.

Así es como para N, lo más importante de lo que vivió en la década del '40 al '50 fue haberse casado y un contexto político que mostraba para él el germen de años de inestabilidad.

Por otra parte Julián, en el mismo lapso, recorta la 2da Guerra y las divisiones a favor y en contra de los bandos participantes que se producía en la facultad de ingeniería.

Quienes participaron del Taller de memoria han vivido en una época de grandes cambios y hechos de gran magnitud.

La 2da Guerra mundial en plena juventud, el Holocausto.

Los devenires políticos en nuestro país que causaron gran impacto: la caída del Gobierno de Irigoyen, la llamada revolución libertadora, los gobiernos de Perón, los comienzos de la vida sindical y su desarrollo; las luchas estudiantiles; el genocidio; la guerra de Malvinas; el retorno a la democracia.

Sólo por citar algunos hechos que cambiaron el mundo:

- el descubrimiento de vacunas que salvaron de la muerte a millones.
- la llegada del hombre a la Luna.
- El desarrollo de Tecnología jamás pensado.
- La informática y las comunicaciones que conectan a todo el mundo, desde la radio , la TV, el cine sonoro hasta internet.
- Y gran cantidad de acontecimientos que dejaron huellas importantes en nuestra sociedad.

Guardan gran cantidad de recuerdos sobre estos hechos sucedidos y los relatan desde su vida cotidiana de entonces, desde su perspectiva de la vida.

En sus escritos, en las charlas grupales, no se puede decir que se dibuje un trazo, que se conecten palabras, hay algo más que trasciende, es un relato vivo, ellos pueden hacer como si el tiempo no hubiera pasado.

El dispositivo Grupal.

Se estableció la modalidad de taller como un espacio de trabajo donde se revelaría la necesidad del esfuerzo por llegar a un producto.

En este caso, entonces, el producto es el que el grupo construye y socializa.

Es interesante analizar este aspecto metodológico ,ya que cada participante decidió aceptar la propuesta por inquietudes personales,de modo que debía establecerse un contrato grupal para operar sobre un problema común: las dificultades en torno a la memoria.

En los comienzos del taller se trabajó con información para esclarecer el problema; identificar el olvido benigno, diferenciarlo del olvido relativo a patologías; informarse sobre la inquietud generalizada de los adultos mayores sobre el tema; reflexionar sobre el impacto en la vida cotidiana y el temor a perder autonomía.

En ésta etapa fue resultando más fácil el aceptar que ,si bien el impulsor de la demanda en general era un familiar, cada uno de ellos podía identificar el problema y analizar su profundidad.

Este proceso favoreció la constitución del grupo ya que se fue pasando del yo al nosotros.

Pudieron identificarse y construyeron una identidad grupal con intereses ligados.

Se comenzó a madurar entonces la posibilidad de realizar proyectos dentro del taller que pudieran concretarse en lapsos breves y revelaran su paso por esta propuesta.

El grupo entonces logró reconocerse como grupo exitoso y reforzó los vínculos internos.

Como resultado de ello aparecieron conductas solidarias, interés en continuar la propuesta con nuevos proyectos .

Resulta importante el acompañamiento del grupo para soportar la caída de la ilusión del grupo y propiciar el desarrollo de conductas que a partir de reconocer las similitudes y homogeneidades facilite nuevamente la diferenciación e individuación pero desde otro lugar de superación y apertura a lo social.

Reconocemos la importancia de respetar los distintos momentos del proceso que va desde la reunión de sujetos a la conformación del grupo con una tarea común y la necesidad de que una vez que ésta haya sido cumplida, cada integrante pueda recuperar aquello que aportó y enriquecerse con los logros grupales.

Como parte de este trabajo que significa "hacer grupo" ,en algún momento debe marcarse la finalización de la tarea propuesta, esa sensación del grupo todopoderoso que no tiene fin debe concluir para dar lugar a nuevos proyectos.

Creemos que de ésta forma también se refuerza la autonomía, evaluando el lugar en el grupo , los aportes y la participación que permitan a cada integrante valorizar su capacidad de intervenir y generar redes.

El Trabajo autobiográfico

"...todo elefante sabe donde está su cementerio, donde ir a morir. Y el viejo es como un elefante, que antes de despedirse, recuerda".

Andrés Rivera.

Se trabajó con el relato biográfico espontáneo a partir de disparadores que generaban el encuentro con la historia propia, con el propio recorrido vital.

A su tiempo cada uno de los participantes iba dando sus pasos o sus zancadas para trazar su biografía.

Se realizaron propuestas para que cada uno desarrollara escritos sobre temas diversos que apuntaran a evocar el pasado individual.

Algunos fueron más afectos que otros a sentarse a escribir, pero del encuentro con el material en el grupo se produjeron intensos debates e interesantes intercambios de experiencias vitales.

Se desarrolló un rescate de la historia personal, pero contextualizada, dentro de un marco de significaciones y de hechos que condicionaron y en ocasiones , determinaron sus vivencias.

El encuentro con la Historia y la Socialización de la Historia.

En el trabajo de reminiscencia no sólo se invocó al pasado individual, sino que la consigna incluía el contexto. Se instaba al grupo a situar el relato de cada participante dentro de un marco social y político.

Y ,casi no era necesario mencionarlo: la historia del país y del mundo emergían de cada historia individual.

La Historia se convertía simultáneamente en texto del grupo y contexto social..

Era parte del discurso sobre el que se trabajaba y al mismo tiempo jugando con la dimensión del tiempo era el contexto de los hechos que retornaban.

Se trataba de un relato que describió la vida cotidiana, la rutina, los problemas y las esperanzas que se entretajeron en el pasado.

Marcos

"...si me parece que estoy viendo a mis hermanos jugando en el patio, hasta recuerdo las zapatillas que usábamos, nada que ver con las de ahora, y recuerdo lo felices que éramos con un juguete sencillo hecho

por papá, un camioncito de madera que compartíamos sin chistar, era dura la época del '30, en esa época todo faltaba."

La conciencia sobre el devenir histórico se halla en relación con una vivencia unitaria y singular del pasado que en ocasiones que dificulta la comunicación de la experiencia con el otro.

Pero a su vez el sentido histórico es sentido de pertenencia al conjunto de las relaciones humanas en las que cobran significación las singularidades de la vida de cada individuo.

Podemos vincular este sentido histórico con el sentimiento de continuidad y la integración de la identidad que se logra en un proceso de envejecimiento normal.

Tal como lo dice Emilio:

"Hasta llegar aquí yo pensaba que sabía todo lo que había pasado, ahora veo con otros lentes, si puede decirse así.

Veo más cosas que sucedieron y me encuentro con personas que compartieron la misma realidad que yo , pero a veces de otra manera".

O como señala Armando

"Es como encontrar el camino recorrido, es maravilloso verlo de lejos, con sus sinuosidades y cortes".

En el interjuego las vivencias se conectan, cobran distintos sentidos, se vuelven instrumentos para contar una historia personal, pero también una que es social

El hecho que resuena para un sujeto, se vuelve significativo para otro, cobra vida, encuentra otra lectura.

Se rescata, un hecho particular, parte de un recorrido que deviene en hecho social, compartido, donde aparece el debate sobre la verdad histórica.

Valoración de los resultados

En relación a los participantes

El impacto de la experiencia se recoge en los cambios evidenciados en la autoestima del participante que se siente protagonista, actor social.

Se logró integrar una propuesta en el área de Prevención de la Salud tendiente a modificar una situación que limitaba el desarrollo del adulto mayor en su medio social .

Se propiciaron experiencias saludables y satisfactorias que promovieron la apertura de los adultos mayores a propuestas participativas

Se logró mejorar su autoestima a partir del reconocimiento que el grupo y el contexto familiar hicieron del anciano a partir de su capacidad y no desde sus limitaciones.

Se cumplió ampliamente con el objetivo de tornar positiva a la reminiscencia como instrumento de comunicación intergeneracional y como valor de intercambio social.

Sin duda que los cambios más significativos se dieron en los participantes de la experiencia.

Se realizó la evaluación del taller en varios momentos.

En la primera oportunidad expresaron el interés en continuarla y se propuso desde el grupo que las reuniones duraran más tiempo, ya que a algunos de ellos les resultaba escasa la duración.

En la segunda evaluación surgieron las experiencias individuales, se expresó cómo cada uno sentía que la actividad lo había influenciado.

Fue satisfactorio el saldo y pudieron reconocer los cambios que se habían producido.

"Antes no recordaba ni el nombre de las películas que voy a ver semanalmente al cine, hoy me doy cuenta que me interesa recordarlas para comentarlas en el grupo y le encuentro otro sentido al compartirlas".

Nicolás

"Me pasa que mis hijas cada vez me escuchan más o tal vez yo ya no las molesto tanto, mejor dicho, creo que puedo hablarles y contarles recuerdos sin que me oigan como un viejo chocho".

Emilio

Se registraron cambios en la red social a partir de que cada participante encontró otra forma de visualizarse y otorgar sentido a sus relatos y , en ocasiones, analizar su posición subjetiva frente al pasado y encontrar otra perspectiva para visualizar el futuro por vivir.

Se observó , también un impacto intergeneracional a partir del intercambio con nietos y demás descendientes que encuentran un modo particular de viajar al pasado.

De esta forma, en el decurso de vida que se vivencia aparece la integridad y la continuidad que logran que el "historiador" cumpla su función de legar y transmitir su recorte histórico a las nuevas generaciones

Se trata de una vivencia que remite lo particular a lo colectivo, lo singular a lo universal, se trata de ligar el tiempo y su recorrido en la vida de diversos protagonistas constructores de la historia

En relación al Trabajo Social Gerontológico

Constituye un desafío la recreación del rol profesional en el área gerontológica.

En un momento histórico que muestra impensados cambios tecnológicos que separan a los hombres entre sí y se agigantan las brechas entre pobres y ricos persisten también las desigualdades impiden el acceso a la participación social de los adultos mayores.

Se crea dependencia a través de intervenciones asistencialistas que no logran siquiera desequilibrar las actitudes prejuiciosas que niegan capacidades y se dedican a enumerar y consignar las limitaciones.

Con el Taller de Memoria se pone de manifiesto una apuesta a lograr propuestas de superación de ésta realidad.

Sería interesante pensar en el desarrollo de propuestas similares que sobre todo intenten recuperar valores en la vejez y no simplemente realizar intervenciones que fortalezcan la dependencia. Creemos que el Trabajo Social constituye una herramienta sumamente eficaz y necesaria para intervenir en un escenario de problemáticas tal como es la Gerontología. En la actualidad, la interdisciplina se convierte en una necesidad y no en una simple elección.

La capacidad de cambio en los grupos sociales requiere de la elaboración y esclarecimiento a partir de la participación y los mayores no deben estar excluidos de este modelo.

Los productos de la intervención

El proyecto del Arbol Genealógico

Este proyecto se propuso dentro del primer mes de iniciado el taller como una propuesta que unía el "hacer memoria" con la posibilidad de obtener un producto concreto que mostrara quienes son en la genealogía de las generaciones.

1.a. Quién Soy...?/ De dónde vengo...?/A quiénes entrego mi historia?

Este proyecto de trabajo generó muchas inquietudes.

El acento estuvo puesto en el para qué , la razón de construir arquitectónicamente el pasado para regalarlo luego a jóvenes manos que tejieran con él la historia del linaje.

Se creó de éste modo una construcción en red , cada familia es un marco de telarañas que se expresan en historias jamás contadas y en mitos familiares tienen efectos en sus miembros porque conforman el argumento de su socialización primaria.

La necesidad de los "otros" para saber quién soy

Se dio una movilización importante en los participantes del taller. Casi corrieron a buscar datos, preguntar a parientes, bucear en su memoria.

"me estoy viendo seguido con un tío mío que tiene 92 y que no está muy bien, éste tío a pesar de su salud, tiene una memoria prodigiosa y estoy consiguiendo de él muchos datos que no conocía".

Julián

"Yo le estuve consultando a mi sobrino algunos datos de su hermana a la que ví poco y vino bien encontrarme a charlar, pobre muchacho , tiene tantos problemas..."

Emilio

"Mi señora tiene cosas anotadas de hace tiempo, en realidad hay escritos míos rescatando a algunos de mi familia, pero de varias generaciones atrás".

Armando

El Proyecto de Internet : Un viejo navegando en la Red.

De pronto surgió la inquietud respecto del uso de la computadora, sobre la apropiación de la tecnología que hacen los jóvenes y sobre el conocimiento y la utilización de un nuevo medio de comunicación.

Es importante recordar que estos adultos mayores pertenecen a un medio social y educativo donde no es imposible el acceso a la computadora desde lo económico, pero sí desde el prejuicio y el temor al fracaso.

Este proyecto fue pensado en relación al desplazamiento que el viejo sufre respecto del acceso a las nuevas tecnologías.

Prejuicios respecto de la incapacidad de aprender, hacen que ellos mismos por temor al papelón no se acerquen a una computadora .

Todos estuvieron fascinados con este acto que podría denominarse equidad informática.

Salvo Ricardo, que estaba temeroso, los demás lo tomaron como un verdadero desafío, y la mirada del par no era una amenaza sino un estímulo.

"qué puede pasar...que no agarre una,... bueno no es problema, y si me pierdo esta oportunidad? , si Uds están en la misma ,qué problema hay?

Nicolás

"yo quiero animarme a tener internet en casa, doy vueltas pero no me animo, ahora que los tengo a Uds acá me dan muchas ganas de probar".

Julián

Luego de haber hecho un trabajo en la computadora, recorriendo sitios (), y pensando en los que se podrían inventar la situación fue otra.

"es una maravilla, cómo puede ser que en un click uno esté conectado con el mundo, voy a aprovechar para hablar con mis nietos, que andan todo el día chateando, para contarles que hice yo".

Emilio

"sé que me voy a olvidar todo lo que ví, bah, a lo mejor no , pero me parece que vamos a ser varios pidiendo otra reunión como ésta".

Armando

A partir de éste proyecto se elaboró el prejuicio sobre la incapacidad de aprender cosas nuevas y , al mismo tiempo sirvió como instrumento para que pudieran visitar sitios con trabajos e información sobre distintas épocas de su vida, autocuidado de la salud, hobbies, etc.

Puede decirse que se estructuró un puente de doble circulación entre el pasado y el presente que les permitió sentirse dentro de un mundo donde la tecnología marca los ritmos..

El Proyecto "Encuentro Familiar".

Surgían tímidamente propuestas de encuentros fuera del taller, o festejos.

También surgió entonces la inquietud por mostrarse, por compartir con la familia lo que estaba ocurriendo.

"yo le cuento a mi señora que éste grupo tiene un nivel espléndido, que tendría que presenciar las charlas y los trabajos que hacemos".

Julián

"Yo quisiera ver si la familia en algún momento puede participar, digo, no se".

Emilio

Las inquietudes fueron leídas como un signo de la necesidad de trascendencia de la tarea fuera del grupo.

El mostrar la actividad y su producción buscaba flexibilizar la imagen que la familia sostenía del viejo con problemas de memoria.

Se trataba nada menos que de mostrar lo que sí podían hacer y el placer que les producía.

Se posibilitó entonces, un encuentro con los descendientes a partir del árbol genealógico.

La propuesta fue entregar el legado a quienes los suceden en la vida.

Se trataba de lograr la trascendencia y darle un significado al origen que se proyectara en los herederos.

Se trató de un encuentro muy emotivo, donde hubo momentos donde Eduardo se quebraba al recordar a su madre obligada a ser madre soltera.

"...siento que de ésta manera, le estoy devolviendo algo a mi madre, a la que no supe cuidar como merecía, siento que le estoy pidiendo perdón por llegar lúcido a los 80 años."

Emilio

También fue un momento especial para Julián que tenía el árbol más grande que nadie hubiera visto y que abarcaba más de 200 años de una numerosísima familia.

El placer de verlo terminado fue único.

Por varias generaciones se había transmitido oralmente el linaje y él era el primero que lo había condensado.

En los demás casos la emoción estuvo del lado de compartir los logros con el entorno familiar que se sorprendió de los proyectos realizados.

"...Mi abuelo me contaba que estuvo navegando por Internet y yo pensaba que me hacía un chiste, si él siempre que me veía en la "compu" me decía que no podía entender que me interesaba tanto.."

nieto de Emilio

" A mí me parecía que eso de recordar todo lo pasado a él lo empantana-
naba, y a veces me fastidiaba que contara siempre cosas viejas. Ahora
veo que tiene un sentido y a él le hace bien."

Juana esposa de Marcos

Conclusiones y recomendaciones

Una de las conclusiones mas importantes ,es la capacidad de aprendi-
zaje en la vejez como manifestación de la posibilidad de asumir un
proceso de educación permanente en el ser humano.

Del mismo modo puede reafirmarse la concepción de la continuidad
del proceso socializador durante todo el curso de vida.

También resulta contundente el valor de la reminiscencia como rafir-
mación de la identidad individual y social , así como el logro de la
trascendencia en tanto productor de bienes sociales se puede materia-
lizar en experiencias que jerarquicen el valor histórico de la reminis-
cencia y efectúen una función de legado a las generaciones posterio-
res.

Puede modificarse así el modelo de vejez, ya que jerarquizar sus posi-
bilidades es tornarla productiva socialmente.

Y como instrumento de este proceso se encuentra la educación.

La educación para el envejecimiento es una alternativa para reconver-
tir valores sociales y crear un lazo que conecte a las generaciones des-
de una perspectiva más solidaria. La forma de poner en marcha este
proceso consiste en presentar imágenes posibles de vejez con las que
los jóvenes puedan identificarse y buscar un rasgo positivo para co-
menzar a experimentar la propia.

El Trabajo Social puede intervenir desde la Prevención y promoción
de la Salud promoviendo la participación de los adultos mayores en el
cuidado responsable de su salud a partir de los problemas de memoria
como parte del proceso de envejecimiento normal.

En este sentido es importante que la propuesta no se convierta en un
gimnasio cerebral que estimule sólo procesos cognitivos, creemos fun-
damental dotar a éstas propuestas de un enfoque holístico con el cual
se propicie ligar la memoria a la Historia Oral de los pueblos.

De esa manera al mismo tiempo se estará estimulando la formación de
redes de intercambio que eviten el aislamiento social del adulto ma-
yor.

Esta intervención y muchas otras han sido posibles apostando a la
capacidad de los viejos y desafiando los límites de los prejuicios. La
excusa en éste caso fue la historia, sí al final del juego, descubrimos
que sólo fue una excusa.

Otros profesionales encontrarán nuevas razones que les permitan revelar que para ser productor de bienes sociales la edad es irrelevante

Finalmente.

"Talentosos o mediocres, son pocos los escritores que están conformes con su obra recién terminada, y de inmediato empiezan a reescribirla, a retocarla, a disecarla, a cortarla en rodajas. Al emprender el monumental Fausto, Goethe decía que la inseguridad es buena consejera, siempre que no se vuelva paralizante. En otras formas de arte la ayuda es de alguna manera posible; en literatura, el autor está siempre solo como un corredor en el fondo. Y de esa soledad debe sacarlo todo: música de cielo y ruido de tripas. También alguna forma de belleza y la peregrina ilusión de que un día alguien decida abrir su libro para ver si vale la pena sobarle horas al sueño con algo tan absurdo y pretencioso como una página llena de palabras.

Oswaldo Soriano

Salvando, claro está, las enormes distancias que separan el arte literario de la narración de una tarea realizada con una pretensión de análisis, la sensación es parecida.

Lo que aquí está escrito no es lo que ocurrió. La experiencia es absolutamente inabarcable por el relato.

En ningún párrafo se encuentra la ansiedad, el entusiasmo, el temor, la angustia y el placer que estuvo latiendo en estos encuentros.

Al momento de volcarlo en éstas páginas lo hemos transformado, cortado en rodajas, con el transcurso del tiempo, lo hemos disecado.

No hay forma posible de transmitir los hechos, la palabra en algún sentido limita lo vivido, en otro permite abrir un universo de significados.

Si creemos, que todo aquel que quiera multiplicar esta propuesta descubrirá otras vejees, desempolvará otros recuerdos, habilitará otras sensaciones.

Pero es totalmente válido replicarla, porque en cada grupo de viejos desmemoriados podrá encontrarse ese último bastión para los recuerdos que ya son historia.

Bibliografía

Eric Erickson. El ciclo vital completado. Paidós.

Salvarezza, Leopoldo. Psicogeriatría. Paidós. 1988

Galende, Emiliano. Historia y Repetición. Temporalidad subjetiva y actual modernidad. Paidós. 1992

Viguera, Virginia. La reminiscencia: soporte de la identidad del adulto mayor. Revista "Tiempo". Revista electrónica de Psicogerontología

historiadelpais.com.ar. El primer portal de Historia Argentina

Soriano. Osvaldo. Piratas, fantasmas y dinosaurios. Grupo Editorial Norma. 1996

Neugarten, Bernice. Los significados de la edad. Albor. Herder. 1996

Rivera, Andrés. La dignidad de la derrota. Entrevista publicada en Clarín. 9 de Julio del 2000

ANTROPOLOGIA DE LA SOLEDAD¹

Lic. Diana Singer

¿Por qué “ antropología “ de la soledad ?

La Antropología es una ciencia que investiga qué hicieron el hombre y la mujer a distintas edades, en la diversidad del planeta, tratando de explicitar su naturaleza, sus estilos de vida, y sus formas de pensar y comportarse en una sociedad determinada. (1)

Arriego otra definición: la Antropología es la ciencia que se ocupa de ver cómo cada sociedad ofrece a sus nativos objetos para la satisfacción de su deseo y lo acota y pone bordes.

Me propongo desplegar en estas líneas algunas ideas para poder pensar como el entrecruzamiento de la biología y el imaginario social inciden en la apropiación del espacio social y los afectos que suscita.

La vejez siempre ha despertado inquietud y temor. El fantasma de la vejez es una túnica que nadie se quiere poner porque está hecha de indefensión y soledad.

Soledad y vejez juntas tienen tan mala prensa que me parece indispensable deconstruir algo de la trama de esa manera singular, .la de la vejez,de estar en soledad.

La soledad es una topografía pero también es un sentimiento.

Es un lugar alejado de los otros en el que sé queda a veces por decisión propia, o por anomia, destierro o marginación. Lugar en el que para algunos están reservadas las lágrimas y para otros el espacio de creación. La soledad, se dice hoy, es un lujo de país desarrollado que marca el advenimiento de un mundo nuevo; acompañados de pequeños adminículos electrónicos, el hombre y la mujer del mercado compiten solos. Los habitantes del mundo feliz que imaginó Aldous Huxley, también lo están

La soledad es el hombre constituido en su universo.

La soledad, agrego, es el pesar que se siente por la ausencia o pérdida de algo o alguien querido. Es el sentimiento que se experimenta al dejar de pertenecer a un vínculo. Nadie que nos permita sentirnos sentidos o pensados. Nadie en quien posar nuestra vida pulsional, pero también nadie que imponga límites y haga tope.

Soledad es estar sin la tiranía de la mirada del otro, pero atravesado sólo por su silencio. En un tiempo subjetivo es libertad y en otro desolación.

En esta panorámica de la soledad nuestros nativos ocupan el primer lugar en el ranking.

El nombre de viejo, es usado en el campo científico sólo por los que nos dedicamos a la especialidad. Para el resto de la población y para ellos mismos nominarlos así implica muchas veces una actitud peyorativa. Tal vez sea efecto de sentimientos de ambivalencia que despierta todo vinculo u otra manera de dejarlos solos. Sin embargo, a poco de comenzada la adolescencia, el humano llama así a sus padres. Así tempranamente se empieza a ser el viejo querido de algún otro. Sutil paradoja: para los viejos el viejo siempre es el otro. Nuestros nativos sólo se reconocen como el otro de más edad cuando hablan de la pérdida de dominio o poder sobre algún aspecto de su propio yo, de su cuerpo o de la realidad exterior. "Yo ya estoy viejo para jugar al tenis", "para entender este tipo de problemas", "para ir al teatro"... y se acompaña de alguna explicación acerca de la limitación de un órgano sensorial o de algún elemento corporal.

Si recorremos la historia veremos que desde tiempo inmemorial, determinados rasgos le otorgaron a estos nativos su lugar dentro de la estructura social(3): su fragilidad física, sus conocimientos y experiencias, la alteración de su aspecto en relación con los ideales signados por los valores predominantes de cada cultura y finalmente, la acumulación de bienes o personas que garantizaran su seguridad y su poder. Se concluye rápidamente y sin mucha suspicacia que, sabios y poderosos de ayer y ricos y famosos de hoy, fueron los únicos viejos que han tenido un lugar garantizado de privilegio, a través del tiempo.

Y hablando de lugares... la gente grande puebla todas las zonas habitadas del planeta tierra y conviven la mayor parte de las veces con otros nativos que cursan etapas etarias diferentes. Escuchen algunos datos interesantes.

Shangrila: un lugar en el mundo, un lugar en la circulación deseante

Hay tres lugares que albergan en sus pueblos gente longevísima: Abjasia en el Cáucaso soviético, Vilcabamba en el sur del Ecuador y Hunzaland en el Pakistán. (4) En estas remotas y aisladas tierras la posición social de la persona aumenta a medida que acumula años. Veamos algunas características comunes: viven en sitios aislados geográficamente, marginados del mundanal ruido y no se mezclan con otros pueblos. Son poblaciones pobres, alguna de ellas con elevada mortalidad infantil, pero los habitantes que llegan a viejos viven 120 años o más con una excelente vitalidad.

Consumen pocas calorías, escasísimas proteínas, algunos vegetales y fundamentalmente granos en proporciones severas y horribles, según afirman colegas que los estudiaron pecando de etnocentrismo. Lo cierto es que parece que ni gourmets ni gourmandis estarían dispuestos a

agregar años a sus vidas sometidos a esas dietas. Puedo imaginarme alguno de ellos diciendo –“¿qué viven mucho y quien dijo que eso es vida?” Algo más, los tres pueblos están a alturas moderadamente elevadas, óptimas para la hemoglobina, situadas entre el nivel del mar y la montaña, que los obliga a ser sanos, flacos y vigorosos caminadores toda su vida.

Obviamente su vida es rural, de ritmo lento y al aire libre. Un sólido cordón gerontocrático, el consejo de ancianos, forma una trinchera que soporta bien la acometida del progreso, que con su frenética precipitación se debe desviar por otros itinerarios.

Los códigos sociales de estas poblaciones son rígidos e inflexibles, prescriben y proscriben el tipo de intercambios de manera inexorable. El individualismo y su originalidad -que está caracterizando nuestro tiempo metropolitano- es impensable en esas regiones, donde hay siempre un lugar para cada quien y cada quien en su lugar, fórmula que si bien parece un aforismo para hacer feliz a los ciegos, también es ideal para organizarse en la edad muy avanzada en el tiempo.

Aquí la conclusión es predecible. La participación continua y activa de los ancianos en la vida comunitaria hace que estas personas alcancen una edad elevada porque su sociedad les dá algo por qué vivir. (5) Se espera de ellos que se mantengan activos y vigorosos; ellos actúan en consecuencia. Reciben respeto y con frecuencia, veneración. Se sienten con justicia orgullosos de su edad y experiencia.

Pero vamos a lo que más nos interesa, preocupados como estamos por poder pensar cómo las modificaciones del macrocontexto inciden en la subjetividad, surcando los vinculos ,estructurando las fantasias y las significaciones que hacen a la concordancia intersubjetiva. (6) En esas sociedades de acumulación de personas, sencillamente sus habitantes continúan viviendo como su sociedad espera que lo hagan. La soledad por anomia es poco posible en una sociedad donde los medios permiten alcanzar los fines prescriptos. Esto los mantiene en el circuito deseante que es condición de existencia del sujeto humano desde sus orígenes hasta el fin. El tener lugar y otorgarlo es hacer establecer vínculos afectivos que posibilita ser un existente en el mundo del deseo.

Hoy nuestra sociedad, como todas las de acumulación de bienes, tiene como ejes la rentabilidad y el provecho. El sujeto en el fin de la etapa productiva, se siente colocado entre paréntesis pues es un escaso consumidor y está fuera de la cadena de producción. Sin embargo, estas sociedades deben enfrentar la presencia de una explosión demográfica de adultos mayores. Los países más desarrollados encuentran ya invertidas sus pirámides de población. Los avances de la ciencia han producido este fenómeno. En uno de los países fríos de la Península Escandinava, perteneciente a este orden, cada viejo que vive solo tiene

colocados electrodos en zonas de su cuerpo predeterminadas, que están comunicados con una central que recibe sus señales de alarma.

En nuestro país el 13 % de la población tiene más de 60 años y en la Capital una de cada cinco personas entró en la tercera edad. Si bien no alcanzamos los números de los países del primer mundo, esta situación genera una demanda de atención y servicios que aún no está cubierta. No hace más de tres décadas vienen proliferando los geriátricos, pero las instituciones intermedias como clubes de jubilados y otros grupos, son de data más reciente. El grupo proveedor de vínculos es el mejor báculo para paliar los achaques de la edad avanzada. (5)

Sigamos con nuestra exploración antropológica: los orientales habían privilegiado la experiencia y la sabiduría en forma paradigmática. (7) Se encuentra hoy Japón impasible y mudo ante el proyecto Silver-Columbus, que encara la deportación de los viejos japoneses para que se beneficien de las ventajas de sus bienes fuera de sus fronteras. Ya han adquirido terrenos en las Baleares y la costa española y en algunos lugares de América, soleados y con climas benévolos, perfilando lo que aún hoy para nuestra cultura sería un verdadero genocidio. ¡Qué prueba contundente de cómo las estructuras sociales al complejizarse, apelan a la creatividad generando saltos cualitativos que en un estado previo de cosas nos resultaban impensables! El tiempo dirá con esa experiencia, cuál es el peso de ciertos conceptos ligados a la idea del relativismo cultural y el apego, en el intento de conceptualizar acerca de las modificaciones del hombre que envejece y los factores exo o endógenos que lo determinan.

Hoy nos encontramos con un período que muchos denominan como hipercrítico y de transición, donde existen profundos cambios, liberación de prejuicios y de estructuras rígidas que caracterizaron a otros tiempos. Parecería ser una época más abierta a la diversidad, a la heterogeneidad, donde es poco posible de establecer y sostener las diferencias que actuaron como organizadoras en épocas anteriores. Las diferencias sexuales y generacionales y la diferencia entre el mundo interior de un sujeto y del otro, parecen abolidas.

Sin embargo se eleva simultáneamente otro discurso que sostiene la existencia de cierta tendencia a la masificación acompañada de un individualismo creciente.

El deseo de conocer parece colmarse en el mundo masmediático, haciendo realidad lo anticipado en muchas novelas de ciencia ficción. La palabra de cuatro locutores parece imponer desde los medios, ideales planetarios y el fácil acceso a la información genera en el psiquismo movimientos que van de la confusión a la impotencia. (8)

La realidad desplegada en innumerables diskettes e imágenes hace prescindible la presencia del otro de más edad. En nuestros días, sólo en las sociedades rurales sigue teniendo un lugar de poder por el acopio de

información que su experiencia de vida le provee. El lugar del abuelo, que los antropólogos han descrito como el lugar de la intermediación de la temporalidad, es ocupado por diferentes circunstancias coadyuvantes, por una pantalla de televisor. De este lugar también se lo ha corrido. Desde allí tomaba la mano de su nieto y lo bajaba de su trono imaginario para introducirlo en el orden de la historia.

¿Qué inscribe esta desagregación de la estructura familiar a la que asistimos en los voceros que auguran el fin de la historia?

Trabajar con gente grande abre interrogantes y obliga a conceptualizar sobre los atravesamientos del cuerpo, el sujeto y su cultura. (9)

Muchas teorizaciones, coinciden en señalar un creciente desapego en el hombre que envejece. El sujeto de edad, dicen, desea borrarse, sus fuerzas declinan y su participación en los asuntos sociales disminuye. Freud y Ferenczi participaban de esta posición. Sin embargo, la vida y obra de S. Freud desmintieron esas afirmaciones.

Las cosas se complican cuando se trata de encontrar la naturaleza de las fuerzas que determinan el desapego. Profundizar este tema es imposible aquí pero no queremos dejar de señalar otras investigaciones que han puesto en jaque esta noción. Estas investigaciones sugieren que son los modelos culturales con representaciones sociales organizadoras, las que llevan a las personas de edad a vivir en aislamiento, en la separación o en el retiro. Se puede pensar que estos conceptos conllevan una buena racionalización siempre presente en las ideologías que conceptualizan el proceso de envejecimiento. Sin embargo, la actitud de retracción es una posición observable en todos los añosos. No uno sin lo otro, el hombre es sujeto de su cultura y su psiquismo será efecto de pactos y alianzas que lo estructuren en connivencia con los límites que la biología impone. (5)(6)

Pienso que el destino de la pendulación hacia la interioridad propia del envejecimiento, va a depender de la tensión entre el un yo horrorizado por su circunstancia o satisfecho por el cumplimiento de sus ideales. Esto regirá el inevitable balance entre pérdidas y adquisiciones que reposiciona el aparato psíquico.

Las reminiscencias, formas paradigmáticas de la fantasía en la vejez, son las últimas astucias de un yo que no quiere claudicar. Recordemos que la vitalidad pulsante se experimenta en la unión con los otros, a veces dificultada por los achaques de la edad avanzada. Allí es donde concurre la reminiscencia acompañando en la soledad o enlazando en el encanto de su relato a los otros, a veces remisos a otorgar esas satisfacciones. En la soledad, entrar y salir del arcón de los recuerdos no es difícil cuando al abrirlo aparecen las fotos plácidas de la experiencia de satisfacción. Pero cuando el horror nos domina, ninguna imagen y pocos vínculos podrán ayudar a evaluar adquisiciones o instalar

satisfacciones para evitar que ante las pérdidas que somete al yo el proceso de envejecimiento, no encontremos : histéricos apoltronados en sus ensueños diurnos, obsesivos maniatados por sus cavilaciones, paranoicos acumulando querellas y melancólicos convertidos en el cadáver de su enemigo. (9)

Nuestra clínica y nuestro análisis de la vejez muestra otro vector que se desarrolla simultáneo a éste del desapego. Es el del envejecimiento sereno. Ese de la sonrisa en la mecedora o el se identifica en el consultor calmo e indispensable .Un repliegue sobre sí que evidencia una especie de investimento narcisista, efecto no sólo de su instauración temprana, sino de las satisfacciones experimentadas en relación con el ideal del yo, consigo mismo y con los otros (10), que se manifiesta como un placer por el buen funcionamiento o buena relación con la vida. Este estado da transparencia a la realidad exterior cuando los soportes corporales para a-aprehenderla fallan. La cultura lo ha nominado la sabiduría del viejo. Se lo reconoce también, en el bienestar en la soledad.

Bibliografía

- (1) *Diccionario Espasa Calpe*. Madrid, 1980.
- (2) HERNANDEZ, VALERIA, Antropóloga. Comunicación Personal. Mayo, 1993.
- (3) ARIES, P. y DURBY, G. - *Historia de la vida privada*. Tusquel, 1989.
- (4) BARASH, D.P. - *El envejecimiento*. Salvat. Barcelona, 1987.
- (5) SINGER, D. - "La cultura, los ideales y el grupo". *Revista Vertex*. Vol. II. Bs. As. agosto 1991.
- (6) SINGER, D. - "La crisis de Dorian Grey o el riesgo de desinvertir". *Red Informática FLAPAG*. Bs. As. 1994.
- (7) THOMAS, L.U. - "Attitudes collectives envers les vieillards". *La question du vieillissement*. Dunod, 1989. Paris.
1989.
- (8) BELIVEAU, O., FORNARI, N., NUSIMOVICH, M. y SINGER, D. - "La pulsión de dominio: una propuesta teórica". Ateneo Psicoanalítico. Actas Jornadas, Bs. As. 1993.
- (9) BELIVEAU, O. y SINGER, D. - *Tiempo de vivir*. Primer Premio Latinoamericano al mejor trabajo sobre psicoterapia en Tercera Edad. -Libro N1 Ateneo Psicoanalítico. 1997. Editorial. Ateneo Psicoanalítico..
- (10) SINGER, D. - "La crisis y sus vicisitudes". *Teoría y Clínica de las Configuraciones Vinculares*. Tomo I. Bs. As. 1991.

A TEMPO

Reflexiones sobre la temporalidad

Prof. Rosa Mary Lerner
Sra. Luisa Codner

Primer Movimiento: Allegro

“Estoy pasando por el período más feliz de mi vida”, dice Luisa. “Hago lo que quiero, a la hora que quiero. No tengo que dar explicaciones. No dependo de nadie. Voy y vengo, entro y salgo, paseo o descanso. Leo, estudio, preparo material para el grupo. A veces tengo ganas de estar sola. En otros momentos, prefiero charlar con mis amigas. También me gusta ver a mis hijos, escuchar a mis nietos. Pero mi tiempo es mío, lo uso como quiero”.

Estamos en Agosto de 1992. Luisa acaba de cumplir 80 años. Vive sola. Tiene una hermosa familia, algunas buenas amigas y muchos compañeros en un Club. Es coordinadora de un grupo de adultos mayores como ella y disfruta de la vida. Además, reflexiona sobre el tiempo:

“No me gusta mirar al pasado. Prefiero el presente, es mucho más satisfactorio para mí. Tuve cosas buenas y de las otras. Luché mucho para salir a flote de situaciones difíciles. Pero eso ya fue. El ahora es ahora, es sentir que estoy viva, que estoy sintiendo, que estoy queriendo, que estoy aprendiendo”.

“Buen humor tuve siempre. Era muy alegre y lo sigo siendo. Y disfruto de tener tiempo para mí, de hacer cosas que me interesan, de aprender algo nuevo, de escribir y de pensar. Es lindo tener la sensación de tiempo propio, de tiempo mío, de tiempo lleno. Me da alegría”.

“Ahora que cumplí ochenta, hago proyectos más cortos... No sé cuánto me queda. Pero no estoy preocupada. Agradezco todos los días el estar bien, que la cabeza me funcione bien, que el cuerpo me responda; no como cuando era joven, claro, pero no me puedo quejar.

¡ Ochenta años! Parece mentira. Es difícil tener la sensación de tanto tiempo transcurrido, de tantas cosas que pasaron, a mí, a mi familia, a la sociedad, al mundo...Para algunas cosas, parece que fue ayer... Para otras, ¡menos mal que pasó hace mucho!”

Qué curioso este fenómeno, tan cotidiano y tan misterioso, EL TIEMPO... El tiempo, la temporalidad, ha desvelado a muchos científicos y filósofos, desde la antigüedad hasta nuestros días. Ha sido blanco de discusiones y controversias a lo largo de la historia de la humanidad.

Siempre nos ha fascinado este “objeto” extraño, escurridizo, que atraviesa el corazón de la finitud humana. Viene del pasado y corre hacia el futuro; mide un “antes” y un “después”, es irreversible...

Transcurre también dentro de nosotros: a veces rápido, a veces muy lentamente...No siempre este tiempo interno coincide con el de afuera. Los humanos somos capaces de “serruchar” trozos y ordenarlos en una secuencia que está ligada a los afectos y no a la sucesión real de los hechos.

Luisa no sabe cuánto discutirían los filósofos y los epistemólogos contemporáneos acerca de estos comentarios sobre la temporalidad. Los nuevos paradigmas que aparecen en las ciencias toman al tiempo como uno de los ejes de sus preocupaciones

No sabemos qué es el tiempo, sólo percibimos que transcurre, e intentamos averiguar qué efectos produce en el cuerpo, en la mente, en la vida, en la comunidad, en la historia.

Esta sensación que ella transmite tan claramente, la de sentir que a veces el pasado fue “ayer” y que otras, por suerte, “pasó hace mucho”, es clave para comprender cómo ella va a ir notando sus propios cambios.

Luisa lo utiliza como una herramienta, -“mi tiempo es mío, lo uso como quiero”-, lo que le permite tener esa sensación interna, sumamente satisfactoria, de independencia, de autonomía, de libertad.

Cuando dice: “...el ahora es ahora, es sentir que estoy viva, que estoy sintiendo, que estoy queriendo, que estoy aprendiendo”, nos ofrece una descripción muy colorida y emocionante de lo que los humanos queremos lograr: percibirnos como seres vivientes, sanos, conectados con el aquí y el ahora, con nuestras capacidades y nuestras limitaciones, disfrutando de este mundo.

Segundo Movimiento: Andante, ma non troppo

La escucho, la miro, me sonrío. Hay complicidad en nuestras miradas: el buen humor es contagioso. Me divierto con ella, siempre tiene una salida ocurrente, graciosa. No tiene un carácter fácil. Sabe lo que quiere, y dice que ya no tiene tiempo para perder en pavadas.

“Aprendí a decir las cosas de frente. Claro, siempre fui así; soy muy directa, no soporto la hipocresía. Y especialmente ahora, que hay me-

nos tiempo para perder, sobre todo en pavadas! No soporto a la gente que habla y habla y no dice nada... ¡Hay tanto para ver, para aprender, para pensar! Al tiempo hay que usarlo bien, sacarle provecho, expresarlo... En este tiempo que me ha tocado vivir, ya que me ha pasado de todo, quiero sacarle el jugo, sentirlo lleno.”

“Nunca me aburrí en mi vida. Cuando era joven, porque me divertía mucho. Cuando me quedé viuda, tuve que trabajar y atender a mi familia, criar a los hijos que eran tan chicos, no tenía tiempo ni para mí. Y ahora, ya de mayor, para ponerme al día con todo lo que quise hacer y no pude, para aprender, para entender el mundo..., ¡bah!, para vivir de verdad...”

De qué tiempo habla cuando habla del tiempo? A qué se refiere cuando menciona ese tiempo lleno, ese tiempo pleno, ese tiempo propio, SU tiempo?

Vamos a ir explorando este territorio: el del ahora, el del después, el de hace mucho, el de hace poco...

Es probable que la primera diferencia observable entre el “ahora” de un adulto joven y el de un adulto mayor, sea la importancia del significado. AHORA quiere decir ya, pero tiene una sucesión de momentos. Hay una urgencia pero es de diferente calibre según quién la use. Para el joven, no hay sucesión real. El YA lo envuelve todo. Para el adulto mayor, la sucesión es percibida y saboreada. Puede darse cuenta de este presente y vivenciarlo. Puede concentrarse en este presente y disfrutarlo enteramente. No lo interfieren los fantasmas del pasado ni las ansiedades del porvenir.

Se instala en este AHORA y desde allí percibe. Su ritmo es más lento, su comprensión es más amplia, su involucramiento es mayor.

Cuando “usa” el tiempo, realmente se adueña de ese transcurrir, se ubica en esa secuencia y se apropia de los instantes que la constituyen. Aparece claramente la idea de libertad.

Libertad para detenerse y percibirse haciendo lo que quizá no pudo hacer nunca antes. Libertad para usar esto que le fue negado cuando joven. Libertad para usar esto propio que nunca le fue ofrecido. Libertad para usar esto, su tiempo, para revisar, reflexionar y elegir aspectos de su pasado y armar su propia historia.

Esto no implica la negación de los sucesos desagradables, ni de las pérdidas. Por el contrario: la posibilidad de tener hoy este TIEMPO LLENO, este TIEMPO PLENO está directamente relacionada con la capacidad de haber aceptado lo desagradable, de haber elaborado las

pérdidas, de haberse resignado a lo inevitable, sin caer en la melancolía o la añoranza por lo perdido.

Este TIEMPO LLENO de hoy también incluye la angustia y el dolor del ayer, las dificultades, los sinsabores. Por eso, hoy, está lleno. Fundamentalmente, está lleno de presente, de vivencias actuales, de sensaciones contradictorias, pero que tienen un denominador común: significan estar vivo.

Los adultos mayores tienen una percepción de la vida como don preciado, casi mágico. Aprecian la vida, la saborean. Y saben, inconscientemente, que la vida está atravesada por la temporalidad.

El tiempo es la cualidad humana por excelencia, con esa doble vertiente permanente, con esa contradicción continua que lo hamaca entre el nacimiento y el horizonte de la muerte.

Luisa conmueve cuando afirma que siente que está viva, porque está sintiendo, está queriendo y está aprendiendo.

Este “presente continuo” refuerza la idea de sucesión de momentos cargados de vivencias, que ella puede disfrutar, por una parte, y darse cuenta que los está transcurriendo, por otra. Esta “doble vía” indica la conciencia de finitud pero aceptada y elaborada con alegría. Parece decir: ¡por suerte me está pasando todo esto! porque podría no pasar-me.

Quizá sea el humor el ingrediente que hace ser a un ser, verdaderamente humano. Y sano. La posibilidad de reírse de sí mismo, del mundo y de lo ridículo que abunda en nosotros mismos, es la que, entre otras, mantiene saludable a un adulto mayor.

Hace falta humor y equilibrio para mirar hacia atrás y revisar el pasado. Aunque tengamos la seguridad, o el dolor, de que no va a volver.

El pasado no es más que el largo cilindro de niebla de la identidad, que aparece desde el nebuloso horizonte a nuestra espalda y se corta abruptamente en el hoy. Somos aquí y ahora. Tampoco es real el otro largo cilindro de humo que conduce al futuro, desde mañana en más.

Sólo sabemos, con certeza, que estamos y somos hoy, aquí. AHORA. Por eso, el CUANDO es AHORA.

“Saboreo los momentos que estoy atravesando. No sé cuánto van a durar, pero ¡quién me quita lo bailado! No siento los ochenta. Quizá esté mal, esto de no darme cuenta de la edad que tengo. Pero es que ahora estoy mejor que cuando era más joven. Hay épocas de mi vida que me gusta recordar, sobre todo las de mi niñez y primera juventud. Bueno, más o menos me gusta...¡algunas cosas no me gustan nada! Pero, en

cambio, hay etapas de mi pasado que las borré; mejor dicho, no tengo placer en acordarme de ellas. Fueron muy difíciles, muy angustiosas y sólo sirven para ponerme mal. Lo que tuve que aprender de ellas, ya lo llevo en el cuerpo! No necesito tenerlas presentes. ¡Qué suerte que el tiempo borra y atenúa los sucesos!...”

Luisa está hablando del poder de la memoria... y el poder del olvido. Ella ha logrado reconciliarse con su historia. Puede acordarse y recordar lo bueno, lo fértil, lo divertido. Y tener a raya los malos recuerdos, para que esa niebla del pasado no la invada, para que no le impida crecer hoy, para que no le arruine ese AHORA que valora tanto.

“Tengo una linda familia. En vez de riquezas, tengo a mis dos hijos: esas son mis joyas. Me sacrifiqué mucho por ellos, para darles estudios, para darles formación. Pero valió la pena; me tienen como si fuera una reina. Claro, he aprendido a no meterme en donde no me llaman...Y tengo dos nueras excepcionales. Mejor dicho, tres. Porque uno de mis hijos se divorció y se volvió a casar. Fue difícil para mí aceptar todo eso, y que formara una nueva familia.

¡Qué mundo cambiante este de ahora! Aprendí a ser abuela de nuevo, con nietos pequeños otra vez. Pero, por suerte, creo que las relaciones son buenas. Ellos se extrañan de la cantidad de cosas que hago y están muy orgullosos de cómo he crecido.”

“Para los nietos soy un referente en varias cosas. Pero sobre todo, para ser oreja de sus confidencias, de sus problemas, de sus dificultades. Oreja y no consejera si no me lo piden! ¡Me cuesta no opinar, a veces!...Pero ya sé que no me van a hacer caso!... Ahora tengo tiempo para ser abuela. Más que el que tuve para ser madre. Es una buena experiencia ser abuela... Siento que el tiempo se prolonga, que dejo algo, que vale la pena criar personas”.

Luisa nos pone en contacto con un aspecto de la temporalidad: la trascendencia. Los seres humanos necesitamos sentir que “dejamos algo”, que “valió la pena” nuestro paso por el mundo. A veces está puesto en la familia. Otras, en las cosas que hacemos o que construimos. Pero siempre queremos perdurar de alguna manera. Ser únicos, en algún sentido. Y ser queridos. Y ser reconocidos por los demás...

Ella, inteligentemente, nos brinda una clave: saber escuchar a las otras generaciones, ofrecer tiempo para compartir las dificultades, los problemas. Y no dar consejos ni opiniones cuando no se los piden...

El tiempo la ha vuelto más sabia, más ubicada, más contenedora de los demás. Confiesa que no ha sido así de joven, que le ha costado mucho aprender a no dar “órdenes”, a no querer que sus opiniones fueran el

metro-patrón de las vidas de los demás. Tuvo que adaptarse a muchos cambios.

Las costumbres, los usos, los valores, se han modificado profundamente en este último siglo. La estructura de la familia ha mutado y emerge ahora con normas y contratos diferentes.

No todos los adultos mayores toleran, y mucho menos aceptan, estos cambios. Aprender a tolerar lo inevitable, saber cuándo callarse, suelen ser estrategias muy útiles para conservar las buenas relaciones familiares.

Tercer Movimiento: Molto moderato

Y fueron transcurriendo los momentos de ese tiempo propio de Luisa. Han pasado ocho años. Estamos en Agosto del 2000. Cumplió 88 ...

“Hasta los ochenta todavía me sentía joven, y bien, con energías para todo. El tiempo fue pasando... Vinieron los bisnietos....

Cuando nació la primer bisnieta y fui a conocerla, la miraba y le hablaba: yo, ¿qué tengo que ver con vos? Ya estoy lejos de vos...

Y ese pensamiento lo sigo teniendo con todos los bisnietos. Los veo seguido, son muy lindos, los quiero, sí, pero el lazo no se parece al que tengo con los nietos. Y creo que el tiempo es el que hace la diferencia. No me siento ligada de la misma manera.

Tengo amigas que dicen que se los quiere más que a los nietos, pero a mí no me pasa eso. Creo que tiene que ver con mi edad...

Este cumpleaños fue diferente de los otros. No sé por qué. A lo mejor porque recién ahora he tomado conciencia del TIEMPO... me abrumbra, no pensé que iba a llegar hasta aquí. Me golpeó estar en el 2000. Cuando éramos jóvenes, el 2000 era una utopía, en la que muchas situaciones injustas iban a estar resueltas... Y no es así; ¡al contrario! Me cuesta soportar esta realidad tan dura, tan globalmente injusta. Cómo sigue este futuro? Qué hicimos del tiempo, de ese tiempo para progresar, para construir, para vivir mejor?

Fue difícil este período. Estuve triste, conmovida, movilizada; no sabía qué me estaba pasando. Creo que hasta me deprimí. Me había quedado sin proyectos. Cuáles podía hacer?...Me costó mucho esfuerzo interno, mucha reflexión, salir de esta especie de pozo... Creo que lo logré.... He pensado mucho, he rumiado bastante sobre este tiempo. Diferente de cuando cumplí 80”.

Lo que se destaca aquí es esta sorpresa por la cantidad de vida acumulada sin habérselo propuesto especialmente. Vivencia muy generaliza-

da entre los adultos mayores ochentones. Sorpresa que no siempre es fácil de elaborar. Sorpresa porque aparecen dudas impensadas algunos años antes: cuál es el lugar de alguien que vive tanto, en este mundo global y diferente?

Cómo hay que hacer para adaptarse a los cambios cuando no son buscados?

Cómo ubicarse en el medio de esta familia extensa, que se ha ramificado y que, posiblemente, ya no tiene como centro de la escena al adulto mayor?

“También en mi familia ha habido cambios muy fuertes. Ya no es la de hace ocho años. Hay nietos casados, bisnietos, situaciones difíciles de los hijos, que TAMBIÉN son adultos mayores. Y creo que están peor que yo. Todavía buscan ganar tiempo en lugar de aprender a disfrutar lo que tienen. No saben que el tiempo cambia de consistencia... Ojalá aprendan, pero quizá sea demasiado tarde para ellos...”

“Me ha empezado a preocupar el espacio que ocupo en la familia. No es el mismo. Desde que llegaron los bisnietos, yo no soy tan importante. Pasé de ser una persona a ser una institución: ¡la bisabuela!. No sé si me gusta ese lugar. Prefiero uno más próximo a los jóvenes, compartir algo más y no sólo los títulos que da la larga vida. Estoy pensando en cómo hacer para moverme de ese rol asignado principalmente por mis hijos. Todavía no me rebelé demasiado, pero ya llegará...”

Irrumpe una distinta calidad del tiempo. Sigue habiendo placer, disfrute, pero ha aparecido un contra-tiempo: queda poco. Nadie sabe cuánto, pero seguro que es menos que hace ocho años. Y se filtra un sonido diferente en la voz: ¿preocupación? ¿temor?... ¿a qué o a quién?...

Cuarto Movimiento: finale capriccioso

“He pensado mucho en el final. Porque, nos guste o no, hay un final. Y está más cerca que antes. Pero, en realidad, en lo que estoy pensando es en cómo haré, cómo harán mis hijos cuando yo no pueda valerme por mí misma. En qué me convertiré. Lo que me asusta, me parece, no es el final en sí, sino llegar limitada, deteriorada. Me quiero morir con las botas puestas. No quiero la decadencia lenta, el deterioro. La muerte en sí misma no es lo que me da más temor.

Y sí, es cierto, estoy pensando en el final de mi vida, eso sí. Este tiempo de vivir se está acabando, y quiero un cierre digno, que me haga sentir una persona hasta el último segundo; no un objeto, sino un sujeto.

Vivo sola hace más de treinta años. No quiero compañía que no necesito, pero entiendo que en algún momento quizá la necesite. No me gusta la idea de un geriátrico, aunque a veces pienso que sería mejor estar con otra gente, y bien atendida. ¡No todos los geriátricos son depósitos de chatarra, me imagino! Ya me da trabajo atender la casa, no tengo ganas, me canso con más facilidad.

Este año no cociné para mi cumpleaños. Dije que no iba a hacer nada. Los chicos trajeron todo, aunque mis nietos me protestaron por no haberles hecho las cosas que les gusta. Pero les dije: ahora, para mí, ya es el tiempo de haraganear. Quiero que me atiendan, no atender a otros, aunque los quiera mucho.

Pero se ve que ya me pasaba algo, porque no es mi hábito haraganear cuando hago una fiesta en casa. Y cuando los vi a todos, apenas si cabían en este living, me emocioné mucho. Realmente me golpeó algo...”

Aparece la muerte en el horizonte. En la naturaleza, la muerte es parte de la vida, una etapa de su transformación. Caen las hojas para que la planta siga viva; la planta muere pero la naturaleza se renueva. La muerte humana es, por el contrario, única, individual y absoluta. El ser humano tiene conciencia de su finitud, aunque la niegue todo el tiempo para poder proyectarse en el futuro.

Pero la expectativa de la muerte está siempre presente. Cómo se enfrenta esta situación última?

Luisa quiere “morir con las botas puestas”. Quiere seguir siendo ella misma, con su mismo sentido del humor, con su misma agudeza para entender a los otros, hasta que llegue el final. Quiere seguir siendo un sujeto, no un objeto.

Esta, quizá, sea la clave más importante que nos ofrece: la posibilidad de seguir siendo un sujeto depende, en gran medida, de poderse dar cuenta que uno QUIERE SEGUIR SIENDO UN SUJETO. Con todo lo que eso implica: hacerse cargo de uno mismo, reflexionar y actuar, no depender totalmente de los demás, (aunque aparezcan limitaciones físicas); en suma: seguir estando vivo hasta la muerte. (F. Ulloa?)

Aparece una situación de desgano para el afuera (contra-tiempo); es más fuerte el deseo de ocuparse de ella misma, de aprovechar ese tiempo que se le ha vuelto más espeso, más denso y más corto. Quiere seguir indagando sobre ella misma, sobre sus propias vivencias, sobre su propio contra-tiempo.

“El día de mi cumpleaños, cuando se fueron todos y me acosté, me puse a pensar: vinieron todos porque yo cumpla ochenta y ocho años;

no dejó de venir nadie, me quieren, ya sé; pero ahí empezó a trabajar el cerebro...

Quién soy? A dónde voy? Qué hubo detrás? Qué hay adelante? Y lo único que me podía responder es que había TIEMPO. Por delante y por detrás, envolviéndome, acunándome y jorobándome... Qué cosa extraña que es el tiempo. Una es esclava de él aunque nos hagamos la ilusión de que somos los dueños...

Me quedé pensando: todavía quiero hacer muchas cosas, sacarle más jugo, pero siento que ya está cumplido. Lo que viene ahora es de regalo. ¡Y a mí me gustan los regalos! Pero no estoy ansiosa, ni triste. Ya se me pasó la depresión, creo. Estoy como... con los deberes hechos. Con el cuaderno en orden. Y me parece que eso me devolvió la serenidad, el buen humor. No tengo temor.

Cuando tenga que llegar, que la Parca venga y no me sobresalte. Pero que no me jorobe mucho, que no me lo merezco.

Va a ser curioso y extraño ver cómo se acerca el final. Capaz que no me sorprende, que lo veo venir... No pienso perder el humor, si el cuerpo me lo permite.

Y espero poder reflexionar hasta el último momento, sobre este inmenso misterio que es vivir. Misterio que uno no decide empezar por voluntad propia ni terminar por voluntad propia. Bueno, algunos sí lo hacen... ¡pero no es mi estilo!

Una cosa que he aprendido, ya de vieja, es a quererme un poco. Me ha costado mucho esfuerzo, mucha lucha conmigo misma, pero creo que ahora me quiero mucho más que cuando era joven. Y, por eso, me cuido más, me doy más gustos, digo que no con más facilidad; en fin, debo parecer una vieja egoísta, pero yo me siento más en paz conmigo. Estoy cómoda conmigo misma, no necesito de los demás.

Estoy disfrutando de mi soledad, de mi tiempo para mí. Yo siempre digo que vivo sola pero no estoy sola.

Mis amigas también me hicieron sentir diferente este cumpleaños. Me tratan bien, me quieren mucho, pero no me dejan olvidar que soy la mayor. Y como dije, esto de ser prócer, no va conmigo. Quiero seguir siendo persona, no prócer.

Uno de mis nietos me dijo: " abuelita, prepárate para la fiesta de los noventa, te la organizo yo ". Lo miré y dije que sí, siempre que llegue, pero eso no está en las manos de uno. Pero me alegró sentir que estaba pensando en mí y en lo que me podía gustar.

Igual, falta mucho, hay mucho tiempo que no sé si voy a recorrer, pero... a lo mejor...

De todos modos, mirando alrededor y viendo los conflictos que hay en las familias, no me puedo quejar de la mía. Siempre hay cosas, roces, malentendidos, problemas y dificultades. Pero, realmente no tengo de qué quejarme. Salvo esto que apareció ahora, de sentirme desplazada

por la generación más joven... Serán celos, competencia, no sé... Sueña raro decir que tengo celos del lugar que ocupan los chicos, pero creo que es la sensación de no ser más protagonista, de no ocupar el centro del escenario. Como siempre me gustó representar, cantar, bailar...debe venir de ahí...Ahora es el tiempo de los demás... y no siempre me gusta.”

El contra-tiempo está presente y se hace oír. Luisa habla, reflexiona, se ríe con alegría pero con un matiz diferente. Quizá aparece la nostalgia de la época en que no tenía nostalgia...

Dice Goethe: “No hay pasado alguno que merezca ser revivido con nostalgia, sólo existe un mundo eternamente nuevo y que se forma con la aplicación de los elementos del pasado. Por tanto, la verdadera nostalgia debe ser siempre productiva para crear un mundo mejor”.

Ella se mantiene muy vivaz, muy precisa en sus opiniones y muy profunda en sus reflexiones. Parece que todo esto que piensa le sirve de combustible para comprender más y mejor a sí misma y a los que la rodean.

La comprensión y la percepción de la temporalidad la vuelven sabia. Está cansada, pero entera. La flecha del tiempo la atraviesa y ha constituido su eje a lo largo de toda su vida, y esto mismo le sirve ahora de soporte, de punto de partida y de llegada.

La niebla (del pasado) y el humo (del futuro) se condensan en el momento presente, única realidad que de verdad es percibida.

El acorde último será armonioso o discordante, no lo sabemos. Pero sabemos que la melodía perdura más allá del silencio, que es recordada, cantada, silbada o tarareada...

LAS EDADES DE ANA

Lic. Clara Isabel Picoli

En agosto de 1996, coordinando un grupo de reflexión de un Programa de Prevención Primaria del P.A.M.I., en un Hogar de Ancianas, conocí a Ana.

Era un grupo de unas 30 mujeres, cuyo promedio de edad era de 77/78 años. En el primer encuentro cada integrante del grupo se presentó al resto, contando un poco de su historia.

Cuando le tocó el turno a Ana, lo primero que dijo fue: “tengo 79 años y soy alumna de un Curso de Narrativa para la Tercera Edad en la Universidad” para luego, con fervorosas palabras relatar algo de su vida, en especial los cambios que había implementado a partir de su viudez.

El relato de Ana emocionó al grupo, que se identificó de inmediato con lo dicho por ella, por lo que le sugerí que lo escriba, así sus palabras no se perdían y podían circular entre sus compañeras.

Al encuentro siguiente, Ana me entregó una hoja manuscrita, y éste era su texto.

El cambio

De acuerdo a los cánones de la sociedad en que vivo “ Soy una anciana”. Mis 79 años así lo dicen, pero, ¿qué es ser un anciano? Aquí viene la gran duda. Soy una envoltura física con todas las marcas que deja el paso del tiempo, pero no tan profundas como para llegar al interior de mi espíritu ¿por qué?.

En primer lugar, asumí dignamente el paso de los años.

En una larga vida cumplida con los pasos que imponía la educación de mi época, tuve una infancia normal, una adolescencia ocupada con los estudios, luego me casé, tuve un hijo y enviudé. Aquí se produjo la primera pregunta: ¿y ahora qué?.

Sola, ya que mi hijo se había casado, comprendí que seguir viviendo por inercia era sumergirse, entonces sí, en una verdadera vejez: LA DE LA MENTE y entonces busqué la forma de que mi vida tomara otro color.

Lo básico para sentirse bien es el cariño con el que debemos rodearnos, busqué nuevas amistades, en situaciones similares a la mía y también la manera de desarrollar vocaciones dormidas, siempre me gustó el canto coral, integré un coro. Me gustaba escribir, entonces pues, integré el alumnado del curso de narrativa que dicta la Universidad para la tercera edad y así despaciosamente fui armando una nueva vida que me llena de satisfacción.

No nos lamentemos por lo perdido. En el arcón de los recuerdos está todo bien guardado, pero disfrutemos y agradezcamos a Dios lo que hoy nos da.

No me asusta el paso del tiempo, mi vida está en las manos del Señor, pero todavía me enamora el Sol y me parece romántica una noche de luna brillante que al reflejarse en mi rostro borra las arrugas y parece que fuera joven otra vez; ¡Soy joven! Al descubrir que amo la Vida y que merece ser vivida.

Al pie de la hoja Ana firmaba y fechaba: agosto de 1994, 79 años.

Algo no cerraba.

¿Ana tenía 79 años en 1996, como había dicho en el primer encuentro, o en 1994, como decía en su escrito bajo su firma?.

¿Qué pasaba en Ana?

Si me hubiera quedado sólo con lo que ella decía, habría atribuido la cuestión a una simple confusión y no hubiera "escuchado" que a Ana en su decir algo se le escapaba, algo de lo que ni ella misma se daba cuenta.

¿Qué le sucedía a Ana con sus edades?

Aunque afirmaba enfáticamente "...asumí dignamente el paso de los años..." no parecía que así fuese, ya que asumir tiene que ver con hacerse cargo y Ana, en su aparente olvido, confusión o equivocación, demostraba lo contrario.

¿Por qué digo esto?

Porque aprendí, en mi hacer como psicoanalista, que lo que se dice, en nada es casualidad, y es justamente en los olvidos, confusiones o aparentes errores gramaticales, donde se esconde una causalidad inconsciente, que por lo tanto ni la misma persona conoce, ya que lo incon-

ciente por lo general está reprimido, es decir no es sabido a nivel consciente, pero produce efectos.

Lo que hacía Ana, en realidad, era encubrir, sin saberlo, algo que ella en lo más profundo de su ser aún no aceptaba, pero que en su "confusión" se ponía de manifiesto: a Ana le asustaba envejecer y todavía le costaba aceptar que -le gustara o no- inevitablemente lo hacía, a pesar de que dijera lo contrario.

"De acuerdo a los cánones de la sociedad en que vivo, soy una anciana, mis 79 años así lo dicen". Fíjense hasta qué punto Ana desestima que envejece que no puede decir "soy una anciana", aceptando realmente que lo es, sino que son los cánones de la sociedad y sus 79 años quienes indirectamente se lo advierten a ella.

Luego afirma "no me asusta el paso del tiempo" pero no puede reconocer que sí, que en verdad le asusta este transcurrir, si no ¿para qué negar lo inexistente?.

Cuando lo que apunta a ser una afirmación se comienza con un "no", es una negación de lo que se está diciendo, porque la negación es un mecanismo que nos muestra lo reprimido inconsciente y que por lo tanto el sujeto desconoce, pero que se pone de manifiesto en el decir.

Dice luego en otro párrafo ...“una noche de luna brillante que, al reflejarse en mi rostro, borra las arrugas y parece que fuera joven otra vez. ¡Soy joven!!...”

Ana desea seguir siendo joven, aunque manifiesta que asumió dignamente el paso de los años, al punto tal que le adjudica a la luz de la luna la propiedad de efectivo “anti-age”, pero el “parece” denota que en algún punto Ana, a nivel inconsciente, sabe que ya no lo es y el “otra vez” lo confirma, ya que se refiere a que fue joven antes y hoy desea volver a serlo.

Por ello afirma luego enfáticamente ¡Soy joven! entre signos de admiración, como queriendo ahuyentar “lo siniestro” que se le aparece rondándola en forma de vejez, teniendo en cuenta que lo siniestro es ese algo familiar, pero que debe permanecer oculto.

¿Qué pasa en Ana cuando, a la par de un discurso que dice aceptar su edad cronológica, se le cuele una otra edad que difiere de la que figura en su documento de identidad?

Una de las dificultades que más impiden la aceptación del envejecimiento y más confunde a los ancianos, es el desfase que se plantea entre lo que sienten que pueden, con lo que realmente pueden.

El espíritu del sujeto no tiene edad, no envejece, porque el espíritu es atemporal, ¿cómo conciliar entonces este espíritu que no envejece con un cuerpo que sí lo hace?

Ana se resiste ante su cuerpo envejecido "...una envoltura física con todas las marcas que deja el paso del tiempo..." como dice al comienzo del escrito.

Sabe que el paso del tiempo dejó sus marcas, pero su espíritu, que se siente joven, no puede aceptarlo, y "la confusión con sus edades" lo demuestra.

Este cuerpo envejecido que Ana se resiste a re-conocer como propio, estos años que "se quita", interjuegan con la imagen joven de Ana, y con aquel cuerpo conocido, aunque perdido, que ella aún no ha podido duelar.

Para hacerlo, deberá transitar el trabajo de duelo, en el que deberá desasirse de la imagen de aquel cuerpo joven perdido e incorporar, hacer propia, apropiarse, de este cuerpo viejo y desconocido, pero disponible.

Elaborando este duelo Ana podrá aprender a relacionarse, no sólo con su actual cuerpo envejecido, con marcas y arrugas, sino también con su verdadera edad, porque aceptar la vejez, como forma de un buen envejecer, no requiere sólo de un cuerpo que se mantenga más o menos flexible, sino de un espíritu que también lo sea.

De ahí que en los Grupos de Reflexión ofertemos un espacio de escucha donde poder pensar estas cuestiones y escuchar aquello que cada uno, de su particular manera, sabe y sufre.

Que los integrantes de un Grupo de Reflexión puedan formularse preguntas, ya de por sí tiene efecto terapéutico y es preventivo, porque poder ponerle palabras a la angustia y poder escucharse y escuchar a los otros, puede posibilitar una aceptación de los cambios que suceden en la vejez.

Promoviendo que el grupo hable, escuchando su palabra y buscando que surjan interrogantes, si éstos pueden escucharse, se arribará a cuestionamientos a través de los cuales podrá cada uno acceder a "su saber no sabido", re-significándolo.

La tarea no es fácil... pero de ninguna manera imposible.

Aún así lo que le sucede a Ana es una dificultad de la que no está exento ningún sujeto, y que se manifiesta también entre aquellos que trabajan con y para la Tercera. Edad, porque aceptar que "el tiempo pasa, nos vamos poniendo viejos", como dice Pablo Milanés en su canción Años, tiene que ver en gran medida con cómo cada uno, desde niño, internalizó que era aceptada o no la vejez en su familia y en su entorno familiar.

Y vaya esta anécdota a modo de ejemplo: Me dirigía un día a un encuentro de adultos mayores, donde coordinaba un taller. Me encuentro en el trayecto con una señora, presidenta de un Centro de Jubilados, en el que ella había trabajado casi tres años dando charlas y grupos de reflexión sobre cómo prevenir un envejecimiento patológico para poder acceder a una "vejez sana", aceptando como normal el envejecimiento.

Luego de los saludos y formalidades me pregunta: -¿A dónde vas?-

Le comenté sobre el encuentro y la invité a participar. Su respuesta fue: -¡Estás loca vos, va a estar lleno de viejos!-

En ese momento ella tenía 73 años.

Bibliografía

S. Freud

- ⌚ La negación – 1925 - Amorrortu – tomo 19
- ⌚ Lo inconciente – 1915 – Amorrortu – tomo 14
- ⌚ ¿Pueden los legos ejercer el Psicoanálisis? – 1925/26 – Amorrortu – tomo 20
- ⌚ Duelo y Melancolía – 1915/17 – Amorrortu – tomo 14
- ⌚ Lo siniestro – 1919 – Amorrortu – tomo 17

J. Lacan

- ⌚ La Función creadora de la palabra – 1954 – Paidós – Seminario 1
- ⌚ Función y campo de la palabra y del lenguaje en Psicoanálisis – 1953. Ed. Siglo XXI – Escritos 1
- ⌚ El INC. freudiano y el nuestro – 1964 – Paidós – Sem. 11

E. Perez Peña

- ⌚ Espacio de configuración de lo psíquico – 1982 – Ed. El Cid

ENVEJECER EN EL TERCER MILENIO

Dr. Juan Hitzig

Vivimos en una época llena de desafíos. Una época en la cual los viejos parámetros que regían la vida de nuestros padres y abuelos ya no tienen validez.

La incertidumbre desplazó a la seguridad, la eficiencia desalojó a la efectividad. En la era de mayor comunicación de la historia hay más gente sumida en la soledad que nunca y mientras los viejos de 80 todavía se sienten jóvenes, los de 40 pierden el empleo por ser ya viejos.

Cada generación estrena este milenio con sus propios desafíos. Los niños tienen que aprender a crecer en este nuevo modelo de familia multiparental. Los jóvenes tienen el desafío de tener que vivir en un mundo globalizado que les exige cada día más preparación y sacrificio, a costa de sus propios sueños e ilusiones... y nosotros, los "baby-boomers" (los nacidos entre el 1946 y 1964) tenemos el desafío de plantearnos como será nuestro modelo de envejecer.

Yo soy un "baby-boomer"... Cuando era un niño vivía en un barrio de las afueras de la ciudad. Había extensas áreas deshabitadas con grandes casas - quintas. Con mis amigos salíamos a pasear por la región en nuestras bicicletas. El lechero y el panadero traían sus productos en carros tirados por caballos. De noche un sereno nos cuidaba anunciando la ronda con el sonido característico de su silbato.

Los cuatro hermanos de mi padre vivían con sus familias a no más de 300 mts de nuestra casa y mis abuelos vivían con su hija menor.

Hoy mi vecindario es una extensión de la gran ciudad, ya no hay zonas deshabitadas, es casi imposible andar en bicicleta y la leche y el pan se compran en el supermercado, mientras los modernos patrulleros de la policía apenas pueden controlar la inseguridad en la región.

Mi abuela con sus 98 años vive en una institución para adultos mayores. Mi madre, viuda, vive cuidada por una asistente en su departamento y mi hijo vive cerca de la universidad con una compañera.

Vivimos en un mundo de grandes cambios y el envejecer también adquirió nuevas características.

Nunca tanta gente vivió tanto tiempo. La sociedad se va “agrisando”. También la familia cambió su estructura. Las grandes familias evolucionaron a familias más pequeñas con gran tendencia a la vivienda unipersonal debido a la emancipación de los más jóvenes y las separaciones de los mayores.

Nosotros los “baby – boomers”, nos transformamos en la generación sandwich: tenemos que asistir a nuestros padres y apoyar a nuestros hijos.

En las instituciones gerontológicas estábamos acostumbrados a escuchar a los hijos que nos pedían asistencia para sus padres mayores, pero en el último tiempo hemos tenido casos de padres de 90 que pedían ayuda para sus hijos de 70.

Este aumento del promedio de vida representa para nosotros, como gerontólogos, un nuevo compromiso hacia las personas en vías de envejecer y la sociedad toda.

Envejecemos y morimos porque vemos a otros envejecer y morir (Proverbio Zen).

En la época de nuestras abuelas el promedio de vida era de 55 años....A los 50, la abuela se ponía la mantilla negra...pensaba en vieja ...sentía en vieja...actuaba como vieja...su biología se adaptaba a ese proyecto y cinco años más tarde estaba muerta.

Hoy tenemos derecho a cuestionarnos si es que a los 50, había un mandato social que ordenaba que se era viejo, y por eso se moría a los 55, o porque si se moría a los 55, había que comenzar a envejecer a los 50.

Era la estadística la que condicionaba a nuestra abuela? o eran nuestras abuelas las que fabricaban la estadística??

El fenómeno de la longevidad.

Después vino la generación de nuestros padres. La ciencia y la tecnología, en su espectacular avance de la década del 40, catapultó el promedio de vida en más de 20 años y mucha más gente comenzó a vivir más tiempo.

Fue la primera generación en vivir más... pero no siempre mejor. La respuesta que encontró la sociedad a este fenómeno, fue la proliferación de las instituciones de cuidado gerontológico

Si analizamos las causas de admisión a las mismas, veremos que el 80% de los que están allí, están... primero por sus discapacidades o enfermedades y segundo, por su edad o envejecimiento... y éste es un nuevo concepto que, como gerontólogos, tenemos que comenzar a manejar. Lo que es peor aun, es que el 80% de sus discapacidades podían haberse evitado con medidas preventivas y cambios en el estilo de vida cuando eran adultos intermedios.

Éste es, entonces, el gran desafío de la gerontología en el Tercer Milenio.

Hasta podemos cuestionarnos y debemos investigar si la "osis": artrosis, arterioesclerosis, osteoporosis, son realmente patologías contempladas en la creación o si son respuestas desesperadas del abuso biológico al que sometemos a nuestros organismos desde el sedentarismo, la hiperalimentación o el estrés.

Tenemos que reconocer que la gran mayoría de nuestros pacientes, viejos discapacitados... no es que están viviendo más tiempo... ¡¡¡ están muriendo demasiado tiempo !!!

Hemos creado un mundo en el que algunos viven demasiado "corto" por la falta de medios que hacen al bienestar... pero otros mueren demasiado "largo", tal vez por exceso de bienestar o por el estrés que significa obtenerlo.

Hemos logrado extender la vida pero todavía nos falta extender la calidad.

El envejecimiento natural

En todas las especies vivas la vejez es un periodo corto de tiempo, que se da sobre los límites de la expectativa de vida de cada especie.

La creación conoce de envejecimientos largos y vejez cortas... de vidas largas y muertes cortas.

Los únicos que hemos transgredido esta regla somos nosotros, la especie humana.

Hemos extendido la vida alargando la vejez a expensas de acortar el envejecimiento.

Cambiamos el modelo

Llegó el momento de no confundir envejecimiento con vejez, y de considerar la vejez extendida como una alteración del envejecimiento.

Señoras y Señores: envejecimiento es autonomía; vejez significa discapacidad.

Hace algunos meses, la OMS dio a conocer una estadística. Ya no interesa tan sólo la **Expectativa de Vida**, sino la **Expectativa de Vida Saludable** en determinados países.

En este sentido... la Argentina se ubica en el lugar cuarenta. Con una **Expectativa de Vida** aceptable de 74 años, pero una **Expectativa de Vida Saludable** de sólo 68 años.

Esto significa, ni más ni menos, que el 10% del tiempo final de nuestras vidas estará signado por la dependencia y discapacidad. Que la vejez se extenderá hasta el 10% del tiempo de nuestras vidas, a menos que hoy mismo comencemos a hacer algo para evitarlo.

Nuestro desafío aquí y ahora es prolongar nuestro envejecimiento saludable y acortar nuestro tiempo de vejez.

Estados Unidos, con toda sus adelantos de la ciencia, ocupa el vigésimo lugar en esta estadística, lo que significa que puede brindar mejor atención a sus enfermos pero también tiene dificultades en sostener por más tiempo la salud de los sanos... porque envejecer no depende sólo de la biología y su mantenimiento sino que está en relación también al alimento, al movimiento, al pensamiento y al sentimiento.

Envejecer es un fenómeno inexorable, pero su ritmo es modificable... no solamente desde lo biológico, sino también o aun más desde lo psico - social.

Después de la generación de nuestros padres y abuelos llegamos nosotros: los "baby – boomers". Demográficamente formamos el ejercito de envejecientes mas grande que se conoce en la historia de la humanidad.

Nunca antes tanta gente estuvo en vías de envejecer, como a principios de este milenio.

Y ¿¿saben dónde están?? Somos la mayoría de los que estamos transitando la segunda mitad de nuestras vidas... y yo les pregunto... con vistas al futuro... ¿¿vamos a continuar con el paradigma de nuestros padres y abuelos, llenando el globo terráqueo de instituciones geriátri-

cas ?? ... ¿o vamos a animarnos a pensar que una nueva forma de envejecer es posible?

Hoy tenemos demasiado conocimiento como para seguir poniendo en la misma bolsa :

A* la biología del envejecimiento

B* los efectos del envejecimiento

C* las enfermedades del envejecimiento.

Las tres son entidades totalmente diferenciables.

La biología debe ser investigada y estudiada, los efectos deben ser detectados y prevenidos y la enfermedades deben ser tratadas y combatidas.

Durante gran parte de nuestra vida profesional hemos observado y tratado a nuestros pacientes tomando sus afecciones como propias de su envejecimiento.

Tal vez nuestro próximo desafío sea: aceptar menos y cuestionarnos más.

Ya no sólo tratar las consecuencias, sino también tratar las causas. Mientras nuestra mirada se fija en el viejo discapacitado, cada vez más gente a nuestro alrededor, está envejeciendo mejor.

Llegó el momento de estudiar a los longevos saludables, su biología, sus hábitos, sus conductas.

Si bien son todavía los menos, son los que están envejeciendo en normalidad, ... mientras que los viejos dependientes y discapacitados podrán ser lo frecuente, pero no lo normal.

Debemos investigar los genes, los telómeros celulares, la glicación... los radicales libres... pero también, cómo la autoestima, el protagonismo, la seguridad social y el equilibrio con el medio ambiente influyen para una longevidad saludable.

Hacia un nuevo paradigma

De esta forma los longevos saludables , que son “los excepcionales “ de hoy, podrán ser ”la mayoría “ de mañana , grupo al que, seguramente, anhelaremos pertenecer.

Si bien debemos cuidar nuestro cuerpo, no debemos olvidar que somos, también, seres espirituales cuya biología es el instrumento para llegar al mundo de sus proyectos, anhelos e ilusiones .

Estimado lector!! El mundo ha cambiado y cambiará aun mucho más.

Tenemos motivos para tener una visión optimista sobre nuestra futura forma de envejecer.

Representamos una fracción tan numerosa de consumidores, con nuestros gustos y necesidades específicas, que podremos llegar a ser “viejos mimados “ siempre y cuando nuestra sociedad encuentre el camino hacia su crecimiento económico y social.

Podremos ser nosotros los “nuevos viejos” , artífices y a su vez, protagonistas de este cambio, mientras nos mantengamos activos desde el cuerpo, la mente y el espíritu , aunque los años sigan pasando.

De nosotros dependerá estar a la altura de este desafío para que a través de nuestras conductas, experiencias y condición saludable, seamos un aporte de sabiduría y no una carga para las generaciones por venir.

Gracias a los adelantos terapéuticos podemos sostener que, si bien vivir más y mejor fue el más antiguo de los anhelos de la humanidad, constituye hoy el más moderno de los derechos del hombre.

i
ii
iii

iv

v
vi
vii
viii
ix

x
xi
xii
xiii
xiv
xv

xvi
xvii

xviii
xix
xx
xxi