

Más Allá del Calendario La primavera del envejecer



Por Miguel Koschil, Ph.D.

A veces pienso que no existe etapa de la vida más feliz que la de la tercera edad. Sobre todo cuando me dejo sorprender por la hazañas de grandes personajes como la del senador John Glenn que a los 77 años, se animó a ir al espacio por segunda vez como astronauta. O las historias de muchas personas envejecientes que me ha tocado compartir a lo largo de la vida ó en la misma práctica clínica.

Y que maravilloso mensaje nos dejan a todos los que estamos pintando canas o para los mismos jóvenes. En una sociedad con tantos mitos y prejuicios sobre la vejez, qué de repente aparezcan personas de edad, con rostros arrugados y sonrientes, qué tengan una actitud tan positiva ante la vida. Más allá de los rostros envejecidos a medida que se los continúa observando, cómo en una mágica transformación, desaparece la sensación de vejez, quedándose uno con la imagen de sus pícaras sonrisas.

Sonrisa, sabiduría, energía, humor, creatividad y mucho más, en todos esos personajes que no se rigen por el calendario o que saben que más allá del calendario siempre existe el milagro de la vida. Para todos los John Glenns ó esos anónimos adultos mayores que siguen disfrutando de la vida y brindando una nueva perspectiva de la misma, comparto estas reflexiones.

Primaveras Otoñales

Sabemos que muchos de los sueños por realizar en la tercera edad, chocan con la dura realidad de la vida. Reportes de abu-

so de ancianos, discriminación, aislamiento y desesperanza, de pobreza y condiciones inhumanas de vida se muestran patentemente y casi trágicamente en los rostros de muchos ancianos. Seguramente que estas situaciones también las encontramos en otros grupos generacionales. Pero si a esta dura realidad le agregamos los consabidos estereotipos negativos de la tercera edad cómo si se tratara de un tiempo de deterioro, decadencia y resignación, entonces es fácil comprender por que esta etapa es tan temible y resistida por muchos en la vida.

Para salirme del cuadro del anciano de la silla de ruedas o de la solitaria viejecita en su mecedora del hogar de ancianos, hoy quisiera balancear esa imagen negativa y por momentos hasta inconfortable para algunos, centrándome en el panorama más positivo y plenificante de la vejez. Que éste "canto de esperanza" tampoco refleje una tercera edad como si sólo fuese un tiempo utópico de la vida. Porque evidentemente existen los achaques, los dolores, las pérdidas, los miedos a la muerte y los numerosos desafíos propios de la edad. Pero también existe la posibilidad de que sea una etapa alegre y productiva. Los últimos estudios confirman que la tercera edad es definitivamente un tiempo de supremas paradojas. Puede ofrecer los más grandes desafíos y las más exquisitas satisfacciones personales. Precisamente, ésta etapa tiene un significado distintivo y un valor incalculable. El psicólogo suizo Carl Jung decía: "Ciertamente, el ser humano no viviría hasta los sesenta, setenta o más años, si esta longevidad no tuviera un sentido para la especie a la que pertenece".

Se la considera "el otoño de la vida", tiempo de reflexión, ocio, aprecio de la naturaleza, con un cuerpo que quizás no responde a los movimientos deseados pero con una mirada que brinda una nueva dimensión diferente a lo que se percibe. Como decía el filósofo Platón: "Cuando el ojo físico se deteriora, el ojo espiritual se agudiza".

Reconozco que sólo la tercera edad otor-

Councilwoman María Báez Has Become Chair of the New York City Council Committee on Aging



Representing the Bronx District 14th, Councilwoman María Báez was the first Hispanic woman to serve

as the Chief Clerk of the Bronx County Board of Elections. Báez also served as Chief of Staff to Assemblyman José Rivera where she developed a reputation for being a no-nonsense community activist and hardworking administrator with unbending principles. When José Rivera became a New York City Council Member, Báez continued her work with him and became well versed with the inner-workings of the city council and developed great working relationships with many of the members and their staff. ■

Concejal María Báez Preside el Comité sobre la Vejez del Concejo Municipal de la Ciudad de Nueva York

La concejal María Báez representa el décimo cuarto distrito del Bronx. No hace mucho, llegó a ser la primera mujer hispana que ocupara el cargo de Funcionaria Jefa de la Junta de Elecciones del Bronx. Ella también se ha desempeñado como Jefa de Personal de la Oficina del asambleista José Rivera, función en la que establece su reputación como activista

de la comunidad y de esforzada administradora con firmes principios. En nombre de los ancianos de Nueva York le damos la bienvenida a su nuevo cargo en el Comité de la Vejez. Hay mucho por hacer, el acceso a los programas y servicios para los ancianos hispanos continúa siendo muy limitado. ■

ga esa libertad y tiempo para desarrollar los propios recursos y posibilidades a plenitud. Ya liberado de las responsabilidades de las etapas previas de la vida, como la carrera o profesión ó la crianza de los hijos, existe más tiempo para fijar prioridades y decidir lo que realmente es importante en la vida. Y sólo cuando uno se enfrenta con el inexorable final de la vida, se es capaz de comprender el significado del comienzo de la misma. Todos somos envejecientes desde el momento que nacemos.

Admito que como muchas otras personas yo también evito pensar acerca de mi propio envejecer porque se trata de la última etapa de la existencia. El final de algo que uno trata de evitar. Los ancianos me ayudan a pensar más positivamente y adoptar una actitud más reposada y normal para empezar a aceptar el paso de los años de la vida..

Busco motivación y ejemplo en esos ancianos que han sabido envejecer bien, brindándole un sentido a sus vidas y aceptando todo lo que han sido y han hecho positivamente. Qué han sabido disfrutar de sus logros y aprender de sus fracasos con una fortaleza admirable. Busco y admiro esos ejemplos de personas contentas consigo mismo, de mente flexible y paz interior y ansiosos buscadores de

nuevos horizontes antes que haberse dejado caer en la tentación de una confortable rutina diaria.

Respeto los ancianos que reconocen que han vivido plenamente, porque han "quemado" gustosamente todas las etapas de su vida. Que aceptan la pérdida de sus seres queridos, de su energía y de que la vida tal como fue o tal como pasó nunca podrá recuperarse. Por la sabiduría adquirida saben que algo nuevo tendrá que venir en su lugar, porque el sentimiento y la belleza interior junto con la alegría de vivir no han envejecido ni se han perdido para ellos.

Gracias a la vida, que me ha dado tanto. Aplaudo a los ancianos que hacen caso omiso de los mensajes negativos de una sociedad que valoriza más la juventud y la productividad, qué la sabiduría y experiencia de los no tan jóvenes. En realidad se puede ser productivo a cualquier edad. Uno de los aspectos más tristes del envejecer en este país es que no se honra a los ancianos tal como se lo merecen y como otras sociedades lo han hecho. A veces cuesta entender como se permite o como se entiende que se pierdan esas personas tan valiosas porque no se las escucha en una sociedad que tanto necesita su sabia palabra. ■



Seminario de Educación Comunitaria del CGL - El Dr. Miguel Koschil durante su presentación sobre la Depresión por efectos de sucesos traumáticos en el Centro para Personas Mayores Nicholas Tolentine, Avenida University 2345, Bronx.