

"EL ADULTO MAYOR EN LA FAMILIA"

Expositora: *Dra. Luisa B. Martín*

XIV CONGRESO ARGENTINO de LOGOTERAPIA "HACIA UN ENVEJECIMIENTO CON SENTIDO". MAR DEL PLATA, 1, 2 Y 3 DE OCTUBRE DE 1999.

En los países industrializados, lo que antes era posible para pocos, ahora es una realidad para una gran parte de la población.

En los EE.UU. la explosión demográfica esperable para el año 2030 del grupo etario mayor de 65 años será de 64 millones de personas, siendo en la actualidad de 35 millones. Esto representa un aumento sustancial de su participación sobre el total de la población.

El adulto mayor está explorando un territorio nuevo, lo que es vivido también por su entorno familiar.

Es cierto que no existe una edad precisa a partir de la cual podamos establecer el inicio de esta etapa de la vida, ya que está en juego la interrelación de lo físico, lo psíquico, lo social y lo espiritual de cada individuo.

Los fenómenos atribuibles al envejecimiento deben diferenciarse claramente de los provocados por patologías intercurrentes.

Los progresos de la medicina, así como la importancia otorgada a los estilos de vida saludables, retardan la aparición de la declinación senil. Esta nueva realidad provoca modificaciones en la estructura familiar, ya que la integración plena del adulto mayor coincide, por lo general, con la crisis de la mitad de la vida de sus hijos, y la adolescencia o la juventud de sus nietos.

La prolongación de la expectativa de vida, que es esperable que vaya a continuar en aumento, da como resultado, en muchos casos, la coexistencia de cuatro generaciones en la red familiar, provocando una serie de modificaciones en la misma.

Las experiencias que percibimos los profesionales en contacto con esta realidad nos muestran que, por lo general, la sociedad no está preparada para enfrentar estos cambios y, por lo tanto, tampoco lo está la familia. Sería deseable que esta última recibiera la formación necesaria para poder responder, adecuada y funcionalmente a este nuevo desafío que le presenta la vida.

Para ello la familia deberá conocer lo que es esperable en un envejecimiento normal, ya que esto facilita una convivencia armónica entre las distintas generaciones y posibilitará la integración de las mismas, creciendo y nutriéndose con el aporte de una visión diferente de la vida.

Este logro, esta visión distinta, la ha conseguido el adulto mayor luego de transitar por las distintas etapas de la misma. Es el resultado de las luchas llevadas a cabo, en su búsqueda de los valores a lograr y con la maduración obtenida a través de los éxitos alcanzados y los fracasos padecidos.

Todo ello servirá como modelo, como ejemplo para las nuevas generaciones, quienes inician su camino en la búsqueda de un desarrollo pleno de sus posibilidades, en búsqueda del encuentro de sentido de sus vidas.

Lo que deberá conocer la familia es, pues, lo esperable en el envejecimiento normal, esto es un proceso paulatino y gradual que permite el desarrollo de mecanismos de adaptación y compensación de las funciones que declinan, haciéndose esto notorio sólo en personas de edad avanzada.

Los rasgos de personalidad se mantienen. generalmente, a lo largo de una vida sana. prácticamente sin modificaciones. Pero a una altura avanzada de la misma, debido al impacto de los factores estresantes y la declinación natural. esta situación se modifica.

Me referiré a los factores estresantes en la vejez y a la declinación natural esperable.

Factores estresantes son:

1. las deficiencias físicas, esto es, cambios importantes del esquema corporal,
2. el retiro laboral,
3. la pérdida de coetáneos, fundamentalmente su compañera o compañero,
4. la disminución de la movilidad, lo que incrementa el aislamiento social,
5. las dificultades para la realización de las actividades cotidianas,
6. las dificultades económicas,
7. enfermedades médicas, agudas y crónicas,
8. las interacciones medicamentosas y la polifarmacia.

La declinación natural causada por la edad es producto de:

1. la disminución gradual de la capacidad adaptativa de los órganos vitales. incluido el cerebro, que se hace evidente en general, luego de un estrés fisiológico o psicosocial, y
2. la respuesta en cascada de problemas funcionales en los distintos aparatos. que provocan la descompensación del organismo.

Debemos tener en cuenta además, desde el punto de vista psicopatológico, que algunas personas han transitado gran parte de la vida con cuadros crónicos de neurosis o psicosis, que acentúan el proceso. También debemos estar atentos a las patologías neurológicas y psiquiátricas que se presentan con mayor incidencia en esta etapa de la vida, por ejemplo:

1. Trastornos por deterioro sensitivo.

2. Trastornos cognitivos.
3. Trastornos del sueño.
4. Trastornos por ansiedad.
5. Somatizaciones.
6. Trastornos del estado de ánimo, mono o bipolar.
7. Trastornos delirantes.
8. Trastornos límites de la personalidad.
9. Abuso de alcohol o de drogas.
10. Demencias, tales como la enfermedad de Alzheimer.
11. Trastornos psíquicos provocados por enfermedades clínicas.

El conocimiento de estos temas, incluidos su diagnóstico, evolución y las modernas posibilidades de tratamiento, dará mayor serenidad al entorno familiar y lo hará más continente, disminuyendo las posibilidades de expulsión del enfermo.

Todas esas situaciones provocan temor en la vejez, debido a:

1. El posible aislamiento de su núcleo familiar y social, provocado por el alejamiento de sus seres queridos. de su hogar y de todo lo que ha elegido para conformar, hasta ese momento, su mundo circundante.
2. Las dificultades para entablar nuevas amistades, a esta altura de la vida.
3. Las pérdidas económicas.
4. La pérdida de privacidad, que conlleva una vivencia de pérdida de dignidad y de autoestima.

Volvamos ahora a nuestro tema central, la familia. ¿Qué está sucediendo con el resto de sus miembros?

Aquí debemos detenernos en los hijos. quienes se encuentran en la edad adulta media de la vida. es decir, generalmente entre los 40 y los 60 años. Son ellos los que tienen el rol jerárquico más alto y, por lo tanto. pueden estar sometidos a mayores tensiones. Ello es consecuencia de la responsabilidad con la que deben asumir la toma de decisiones en momentos difíciles para el grupo familiar, ya que estas últimas van a afectar a todos sus integrantes.

Para considerarlo mejor desde esa perspectiva, tengamos en cuenta que se encuentran posicionados entre la generación de los hijos que inician su independencia y la de sus padres que van perdiendo su autonomía. Es en esta etapa que se instala en ellos la

temática del paso del tiempo, del envejecimiento y de la muerte. También una valoración profunda del matrimonio, si este se encuentra bien constituido, como así también de las relaciones interpersonales comprometidas.

Como hemos dicho, sus hijos pasan de la adolescencia a la juventud, por lo que se hace imprescindible facilitar y darle soporte a su individuación.

Esto se logra:

1. Dejándolos partir.
- 2 Permitiéndoles alcanzar una relación simétrica.
3. Facilitando la integración de nuevos miembros a la familia, sean nueras, yernos y/o nietos.

Todas estas modificaciones relacionales dan como resultado, un cambio en la dupla padre-hijo, convirtiéndose ésta en una relación de igualdad, apoyo y enriquecimiento mutuo.

Siguiendo esta evolución en el tiempo, la generación intermedia va a encontrarse con la falta de autonomía de sus padres mayores y la consecuente inversión de roles entre hijos y padres ancianos. Cuando estos últimos ya no sean capaces de autoabastecerse, cuando se inicie la pérdida de su autonomía, es este el momento en el que los hijos van a encargarse del cuidado de sus padres mayores.

Asumir este rol es una tarea difícil, y en muchos casos evitada, ya que es común que se acumule:

1. La sobrecarga de las tareas de control del entorno familiar.
2. La sobrecarga económica,
3. La elaboración de los problemas relacionales paterno-filiales, sucedidos durante el transcurso de la vida.

Existen otros temas que generan angustia y que deben ser elaborados, a saber:

- 1- La anticipación de la muerte de sus padres, asociada a la vivencia de acortamiento del tiempo futuro propio y la elaboración de su propia muerte.
- 2- También la vivencia de falta de autonomía futura y la inversión de roles que tarde o temprano se va a repetir con sus propios hijos.

Veamos que decía Viktor Frankl en este sentido:

"Actualmente se habla mucho del envejecimiento de la población, es decir que, hoy más que nunca predominan numéricamente las personas de mayor edad... no es mi intención entrar en los detalles de las consecuencias demográficas derivadas de este cambio... más

que nada desearía analizar los hechos desde el punto de vista de la psicoterapia y de la higiene psíquica...”

"Pocas veces ha sido tan acertada una contestación sencilla a una pregunta simple, como la respuesta de una anciana internada en un hospital de incurables, a la que un día le preguntó un conocido que estaba de visita: «dígame, ¿qué hace usted aquí durante tanto tiempo?» la contestación fue: «¡Santo Dios! por la noche duermo, y por el día me consumo.»... una existencia de este tipo se asemeja más al hecho de vegetar... (pensemos) acerca del deseo de sentido que todos los hombres tienen desde que nacen; acerca del deseo oculto en nosotros de garantizarle un sentido a nuestra existencia.”

"Desde el punto de vista psiquiátrico, lo importante no es que uno sea joven o viejo; no importa la edad que se tenga; lo decisivo es la cuestión de si su tiempo y su conciencia tienen un objetivo, al que la persona se entrega, y si ella misma tiene la sensación, a pesar de su edad, de vivir una existencia valiosa y digna de ser vivida; en una palabra, si es capaz de realizarse interiormente, tenga la edad que tenga..." [\[1\]](#)

Desde esta perspectiva, pensamos que, como psicoterapeutas, tenemos que estar formados y capacitados para encarar este nuevo desafío, que es poder ayudar a nuestros pacientes a transitar esta nueva realidad que se les plantea, encontrando su propio sentido en las respuestas que deben dar a las nuevas preguntas que les formula la vida.

Bibliografía consultada:

Brody, E.M., Litvin, S.J., Albert, S.M., Hoffman C.J. Marital status of daughters and patterns of parent care. J. Gerontol. 49:S95, USA, 1994.

Ferrey, G., Le Goues, G. y Bobes J.: Psicopatología del anciano. Masson S.A., Barcelona, 1994.

Frankl, V. E. La psicoterapia al alcance de todos. Editorial Herder, Barcelona, 1986.

Jarvik, L.F. and Small, G.W. Parentcare: A Compassionate, Common sense Guide for Children and their Aging Parents. Bantam, New York, 1990.

Small, G.W. Geriatric psychiatry fellowship recruitment: Crisis or opportunity? American Journal of Geriatric Psychiatry 1:67, 1993.

Spar, J.E. and La Rue, A. Concise Guide to Geriatric Psychiatry. American Psychiatric Press, Washington D.C. 1997.

[\[1\]](#) Frankl, V. E. La psicoterapia al alcance de todos. Editorial Herder, Barcelona, 1986. pp. 41 y 67.