

## LA EXPERIENCIA EMOCIONAL DE ENVEJECER

Silvia Viel

### *Introducción*

En el siguiente artículo se ofrece al lector una propuesta de reflexión, en torno al proceso de hacerse mayor y desde una aproximación interna, partiendo del análisis de tres ejes temáticos:

- El envejecimiento como una fase del desarrollo.  
La experiencia emocional de envejecer corresponde al terreno de la subjetividad, no surge a los 65 años, sino que se va gestando desde que se nace hasta que se muere. A lo largo de esta trayectoria vital cada persona articula los cambios de la vida contando con su propio equipaje emocional.
- El envejecimiento como la elaboración de un duelo.  
Aceptar la vejez es un proceso complejo, gradual, doloroso en ocasiones, ya que supone hacerse cargo de experiencias de separación y, a su vez, poder mantener activo el deseo de la vinculación, de la relación, de la participación.
- El envejecimiento como un proceso de adaptación.  
La identidad personal se construye dentro de un contexto social que puede ser facilitador o no serlo, en cuanto a experiencias de enriquecimiento personal. La sociedad actual es precaria en lo que respecta a su contribución a la creación de oportunidades de envejecimiento satisfactorio.

La actual generación de personas mayores, deberían encontrar nuevos roles desarrollados

dentro de diseños sociales participativos que, les permitan, recuperar el propio protagonismo.

### *1) El envejecimiento como una etapa de desarrollo*

Erikson fue el primer psicoanalista que en 1950 presentó el concepto de desarrollo en la edad adulta con sus ocho edades del hombre, considerándolo como un continuo que abarca toda la existencia, desde el nacimiento hasta la muerte. En cada una de estas etapas la persona tiene que afrontar y dominar fuerzas contrarias que requieren una síntesis.

En la vejez, lo que se juega es la síntesis entre la integridad del Yo y la desesperanza. Erikson señala la integridad del ser, como la seguridad adquirida por el ser humano, con respecto a la armonía, el sentido de la dignidad del propio estilo de vida y la sensación de la integración en la cultura.

La persona mayor que, como diría Erikson, ha sido capaz de cuidar y cuidarse, se adaptará a sus triunfos y desilusiones inherentes al hecho de haber sido el generador de productos e ideas en un gradual proceso de maduración, junto con otros, a lo largo de su ciclo de vida. Este ideal es lo que Erikson llama sabiduría.

Por el contrario, la desesperanza se traduciría en un malestar consigo mismo, en forma de sentimientos de frustración, rechazo, duda, vergüenza, culpa, soledad, ineficacia, desconfianza, miedo, tristeza, y terror, a la cercanía de la muerte (Erikson, e. 1980).

La perspectiva de desarrollo se basa en cuatro aspectos:

- La aceptación del nuevo cuerpo y la identidad de ser mayor.
- La elaboración de los duelos por la persona que uno fue y no volverá a ser.
- La aceptación del fin de la vida.
- La reactivación de la problemática alrededor de la individuación y la dependencia.

Durante la vejez, se tiende a producir un proceso de incremento de la interioridad, de

manera que la mirada que se centró en el exterior, pasa a centrarse en el mundo interior. Es un momento privilegiado de introspección, de balance entre lo que fue y lo que es ahora. Esta interioridad significa no solo una revisión de la historia de la vida, sino también la posibilidad de reescritura de la misma (Salvarezza, I. 1988).

## *2) El envejecimiento como la elaboración de un duelo*

La vejez se podría denominar como la edad de los duelos, debido a que son numerosas y constantes las pérdidas de familiares, de amigos, y también las pérdidas de funciones o capacidades tanto mentales como corporales.

Estas pérdidas que ocurren tan aceleradamente en el tiempo, sobrecargan el aparato mental, y su elaboración, constituye una de las tareas específicas y fundamentales que debe procesar el psiquismo de la persona mayor. Las respuestas a estas situaciones están influenciadas por las experiencias previas y por la calidad de las relaciones que ha tenido anteriormente.

Podemos decir que son numerosas las personas que envejecen de manera satisfactoria. Tienen un concepto positivo de sí mismos, se sienten queridas y valoradas, se vinculan positivamente con los demás, tienen recursos internos suficientes que les permite mantener el deseo de vivir a pesar de los cambios y las limitaciones corporales. Entre los que no envejecen bien, hay quienes se sienten como alguien que ha perdido su valor, manifestando un sentimiento de abandono, apatía, desesperanzados de la vida, con dificultades en la regulación de la autoestima.

La transformación que produce el envejecimiento remite, desde el punto de vista psicológico al proceso identificatorio, porque es necesario elaborar una nueva representación de uno mismo. Para concebirse envejeciendo, hay que dar por finalizada la representación del joven que se fue.

La persona mayor, además de la tarea constante de elaborar sus duelos, debe conservar un

buen nivel de autoestima. Por eso debe ser consciente de los recursos positivos con que aún cuenta, es decir, las capacidades que conserva, evitando sentirse una ruina sin valor (De Beauvoir, S.1983).

En este trabajo emocional de aceptar aquello que se ha perdido y valorar aquello que se ha conservado se recuerdan, repiten y elaboran, las experiencias que han dado sentido a la vida personal (Freud S.1948).

Mientras que la aparición de reminiscencias, de recuerdos, es un indicador de la elaboración normal del duelo. La nostalgia supone una tristeza dolorosa al recordar, en la que el sujeto hace hincapié en lo que no ha sido alcanzado, en lo no conseguido. El ideal se presenta al sujeto como inalcanzable y así surgen sentimientos de culpabilidad y de frustración. La persona recuerda con dolor y experimentando un malestar (Krassoievitch, M. 2001).

¿Quién soy ahora? ¿Qué haré? ¿Cuánto valgo yo? son preguntas que inquietan y plantean una búsqueda de sentido para este tiempo que queda para vivir.

La capacidad de amar y la capacidad de ser amado son dos condiciones básicas de la calidad de vida de la persona mayor. En la vejez está la capacidad de amar, siempre que se conserve la capacidad reparatoria y se mantenga el deseo del encuentro con los demás, por tanto, el deseo de amar no se pierde con la edad si se estima la vida. El peligro es el aumento del egocentrismo como reacción a las pérdidas biológicas y culturales. La única impotencia real es la falta de deseo, de contar con el otro.

Cuando la elaboración de estas pérdidas no se realiza satisfactoriamente se produce un empobrecimiento de la personalidad, que atenta contra la capacidad de amar, disfrutar, trabajar y de comunicar, características que están asociadas a un buen envejecer.

Cada sociedad determina su propia mirada sobre la vejez y transmite sus valores y modelos sobre las personas mayores y sobre las prácticas de los profesionales que intervenimos sobre ellas. Por lo tanto, envejecer supone un proceso de adaptación al mundo en el que cada uno le ha tocado vivir.

### 3) El envejecimiento como un proceso de adaptación

Revisemos juntos algunas de las características del momento social actual y su repercusión sobre los ancianos.

Cuando hablamos de personas mayores tenemos presente la edad de 65 años, momento de la jubilación, como inicio de la etapa de la vejez. Para una sociedad centrada en la producción, el trabajo es el eje alrededor del cual se organizan los modos de vida de las personas.

Como no se ha creado un rol social que sustituya al de los trabajadores, aquéllos que dejan de trabajar, pasan a ser *nadie* socialmente y esto trae la pérdida de la identidad social.

La jubilación puede implicar una ruptura de los vínculos y las relaciones que se han ido construyendo a lo largo de la vida laboral para pasar a disponer de un tiempo libre para el cual, en general, las personas no se han preparado. A la persona que se jubila se le plantea la contradicción entre las imposiciones sociales del retiro y la necesidad de relaciones e integración social.

La supervivencia hasta edades avanzadas convierte a las personas mayores en auténticos pioneros de una geografía vital hasta ahora desierta e inexplorada, de la cual no se tienen antecedentes. Con el aumento del tiempo de vida, la vejez no es un estado transitorio previo a la muerte, sino una época de duración incierta y en aumento. Es esto lo que marca una diferencia radical entre las imágenes de *ser viejo* que se tuvieron en el pasado y *ser viejo* en la posmodernidad: la vejez ya no es un estado de paso sino un lugar donde se vive o se sobrevive, según sea el caso.

Esta época de la Postmodernidad ha sido llamada "el imperio de lo efímero" en alusión a la situación vertiginosa de los cambios, al producto de la revolución técnica y de la globalización económica. La velocidad, el ruido, la fugacidad de los hechos y la prisa son características de nuestra forma de vivir, como si la meta fuese acumular datos banales que rápidamente dejan de tener sentido. Hoy, nos preocupa alargar la vida y acortar las circunstancias.

Las relaciones humanas son breves y es difícil construir vínculos. Más que relacionarse las

personas se conectan, como circuitos que se encienden y se apagan, se conectan como las computadoras, con la libertad de desconectar en el momento en que se quiera poner distancia. Se han descubierto formas de comunicarse a distancia, pero esto no ha conseguido recuperar la proximidad con el otro. La idea fundamental es que hoy se temen las relaciones duraderas en general. Hay miedo al compromiso y los vínculos entre las personas son frágiles. Sólo son simples "conexiones". Las relaciones son de tipo virtual, de fácil acceso y salida (Bauman, Z. 2005).

"Vivimos en una sociedad postmoderna con características líquidas" - define el sociólogo Zygmunt Bauman - donde todo es flexible y se caracteriza por un individualismo exacerbado que nos priva del sentido de comunidad, de pensar en el otro".

La idea de duración, que podría simbolizar la vejez, se reemplaza como valor social y cultural por la idea de instantaneidad. Pero en aquello que es instantáneo no es posible narrar la propia experiencia. Así, la vejez que se construye a través de la historia de vida, del relato, queda excluida de la representación social.

Esta transformación radical produce efectos descalificadores del saber de los ancianos: devaluación y depreciación de la memoria viva y crisis de la tradición. Se sustituye la memoria colectiva, por la memoria electrónica. Se valora la memoria como archivo, que también es vulnerable y precario como la memoria personal.

En este contexto social se tiene una visión sesgada y con prejuicios del colectivo de las personas mayores. Se habla de ellas como si todas fueran iguales, como personas que no producen, no aportan, originan gastos, como una carga. Y lo peor es que muchos han interiorizado este sentimiento de inutilidad, sintiendo en el más profundo de su ser que nadie los necesita, ni esperan nada suyo, porque no tienen cosas valiosas para dar.

La interrelación entre la persona mayor y su familia, así como el papel de una y otra en la sociedad han evolucionado en las últimas décadas. En la familia actual, reducida a medida, despegada de familiares, metida en espacios mínimos, la persona mayor a veces no tiene cabida.

Actualmente también aparecen nuevas formas o modos de subjetivación en las que los miembros grandes han tenido que incrementar su relación de responsabilidad con los miembros

de generaciones más jóvenes. Muchas personas mayores son las principales responsables del cuidado de los nietos, por lo que el papel de *abuelo* ha adquirido mayor trascendencia en la vida familiar.

Lilian Troll, en 1983, define a los abuelos como los guardianes de la familia, la red de seguridad, el elemento de cohesión, símbolo de unión de varias vidas, reservas de tiempo, ayuda y atención.

Los últimos cambios que ha experimentado la sociedad, la tecnología, la medicina, han alargado la esperanza de vida de las personas, se han sobrepasado las barreras cronológicas que se emplearon para delimitar la vejez y han aparecido enfermedades crónicas degenerativas que han contribuido a identificar el deterioro y la invalidez como características de la persona mayor.

Cobra especial significado, la consideración de la persona mayor como alguien enfermo, así al temor a envejecer se agrega el temor al deterioro, la invalidez. La persona mayor es vista como alguien enfermo, que necesita que la cuiden y no como una persona capaz de tener deseos y proyectos para organizar su vida futura. Se la considera como alguien que es objeto de cuidados, no como un sujeto de deseos. Se asocia el envejecimiento con la dependencia y se lo percibe como una carga para la sociedad de los jóvenes.

### *Conclusión*

¿Qué pasaría si en vez de pensar en la vejez como un problema, se la considerara como una nueva oportunidad de construir un proyecto de vida?

Si bien envejecer supone enfrentarse a cambios y a pérdidas, se trataría de descubrir nuevas maneras de vinculación, en lugar de paralizar y perder el deseo. La respuesta habrá que encontrarla en cada persona y no en patrones preestablecidos.

Aceptar la vejez requiere conservar la alianza con la generación pasada, a la vez que ceder a favor de la nueva. La persona mayor es la depositaria de la función vinculadora entre generaciones,

de transmitir, contar, comunicar, mantener el intercambio a través de la palabra.

Es un trabajo de enlazar pasado, presente y futuro, de redescubrir la propia historia, dándole un significado a partir de un presente de menor trabajo productivo y reproductivo, de menor esfuerzo físico, que redundará en mayor trabajo emocional.

El rol de la persona mayor es el de mediador en la conversación entre generaciones. Es importante para él sentirse un eslabón dentro de la cadena generacional y fomentar su identidad.

La persona mayor tiene que elegir, como un desafío, entre quedar amarrado a estos significantes negativos o descubrir nuevos caminos para construir su identidad.

Se deberían potenciar actitudes preventivas que consideren a la persona mayor como sujeto, como alguien que puede intervenir respecto de sí mismo en la mejora de su calidad de vida.

Desde el psicoanálisis se busca promover la comprensión del proceso de envejecimiento estimulando un mayor conocimiento y reconocimiento de la vida vivida hasta el momento actual, manteniendo de esta manera el equilibrio psíquico durante tanto tiempo como sea posible. Se trataría de poder ayudar a las personas a conectar con las partes de un sí mismo que han sido olvidadas, desatendidas o apartadas y que continúan ejerciendo una influencia importante sobre la persona, y así, poder elaborar con éxito procesos de duelo (Coltart, N.E.C. 1991).

El tratamiento psicoanalítico puede ayudar a producir nuevas integraciones y ha resultado ser una modalidad terapéutica con más éxito que el que se había asumido previamente (Junkers Gabriele, 2006). Las tareas principales del trabajo analítico con las personas mayores, giran en torno al afrontamiento de la propia muerte y hacer el duelo por las oportunidades perdidas a lo largo de la vida (Hägglund, T-B. 1981).

El espacio de la terapia puede ser, tanto como a cualquier edad, un lugar donde se pueda expresar la experiencia vivida y obtener alivio del sufrimiento ante el paso y el peso de la vida en condiciones difíciles.

La sociedad también podría cambiar estas miradas reduccionistas hacia la persona mayor, apostando por una vejez satisfactoria más que saludable, estimulando intervenciones profesionales más ligadas a la ética del deseo, que a la ética del cuidado.



*Referencias bibliográficas*

Erikson, E. (1980), *Sobre el ciclo generacional: un discurso*, Buenos Aires, Paidós.

Salvareza, L. (1988), *Psicogeriatría. Teoría y clínica*, Buenos Aires, Paidós.

De Beauvoir, S. (1983), *La vejez*, Buenos Aires, Sudamericana.

Freud, S. (1948), *Duelo y Melancolía*, en *Obras Completas. I*, Madrid, Biblioteca Nueva.

Krassoievitch, M. (2001), *Psicoterapia Geriátrica*, México, Fondo de Cultura Económica.

Bauman, Z. (2005), *Vida líquida*. Barcelona, Paidós.

Bauman, Z. (2005), *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*, México D.F - Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica.

Coltart, N.E.C. (1991), *The analysis of an elderly patient*. International Journal of Psychoanalysis, núm. 72, pp. 209-219.

Junkers, G. (2006), *Is It Too Late?: Key Papers on Psychoanalysis and ageing*, London, Karnac.

Hägglund, T-B. (1981), *The final stage of the dying process*, International Journal of Psychoanalysis, núm. 62, pp. 45-49.

### *Resumen*

Se presenta en este artículo, una propuesta de reflexión, en torno al proceso de envejecer.

Se analizan tres ejes temáticos:

- El envejecimiento como una fase del desarrollo.
- El envejecimiento como la elaboración de un duelo.
- El envejecimiento como un proceso de adaptación.

Se propone abordar el envejecimiento, potenciando actitudes preventivas, que consideren a la persona mayor como sujeto de deseos y no tan solo como objeto de cuidados.

Se recurre a la perspectiva de la línea psicoanalítica, apostando por la aceptación de una vejez satisfactoria, más que saludable, estimulando intervenciones profesionales más fundamentadas en la ética del deseo que en la ética de cuidado.

*Palabras Claves: Envejecimiento, aceptación de la vejez, ética del deseo.*

### *Summary*

This article presents a reflection proposal about the aging process.

Three thematic axes are analyzed:

- Aging as a phase of development.
- Aging as the elaboration of a duel.
- Aging as a process of adaptation.

It is proposed to address aging, promoting preventive attitudes, which consider the elderly as a subject of desires and not just as an object of care.

The perspective of the psychoanalytic line is resorted to, betting on the acceptance of a satisfactory, more than healthy old age, stimulating professional interventions more based on the ethics of desire than on the ethics of care.

*Keywords: Aging, acceptance of old age, ethics of desire.*

Silvia Viel  
Licenciada en Psicología,  
Especialista en Psicología Clínica,  
Psicoterapeuta,  
Docente en diversos Masters y Postgrados,  
silviaviel@hotmail.com