



=====

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

abril / mayo / junio, 2017

=====

El boletín del envejecimiento positivo, por Kenneth y Mary GERGEN

Patrocinado por el Instituto Taos (www.taosinstitute.net)

Traducido por Mario A. RAVAZZOLA; supervisado por la Dra. M. Cristina RAVAZZOLA de MAZIÈRES

"El mejor en ... INSIGHTS EN ENVEJECIMIENTO"

Wall Street Journal

Número 88 (corresponde a la 101ª. edición en inglés):

- **LO PUBLICAMOS NUEVAMENTE:** Los caminos hacia el envejecimiento positivo

- **COMENTARIO:** La muerte: una decisión, no un destino

- **INVESTIGACIÓN:** La importancia de los convoyes de apoyo
Los recursos para reducir la discriminación por la edad

- **EN LAS NOTICIAS:** Reconstruirse a los 90: el "correcaminos"

La mujer más anciana del mundo

- **CRÍTICA LITERARIA:** Demasiado joven para ser un anciano: ama, aprende, trabaja, y juega mientras envejeces, por Nancy K. Schlossberg

- **RESPONDEN LOS LECTORES**

- **Información para los lectores**

=====
***** UN NUEVO LIBRO: *PATHS TO POSITIVE AGING* (Los caminos al envejecimiento positivo): “Días de perros con un hueso” y otros ensayos, por Mary y Ken Gergen.**

Nos complace presentar algunos de nuestros ensayos favoritos, extraídos de los últimos 100 números de este boletín. Todos están dedicados a apreciar los últimos años como unos de los más ricos y gratificantes de la propia vida. Añadimos algunas fotos de nuestras propias aventuras en el envejecimiento, y esperamos que este pequeño libro pueda ser inspirador para otros. El libro se puede comprar *online* en: www.taosinstitute.net/paths-to-positive-aging-dog-days-with-a-bone-and-other-essays ***

=====
- COMENTARIO: La muerte: una decisión, no un destino

Dado el énfasis de este boletín sobre el envejecimiento positivo, no solemos escribir sobre la muerte y el moribundo. En parte, esto se debe a que por la mayoría de los estándares culturales es muy difícil hablar con entusiasmo sobre estos eventos. Pero como nos lo recordó un artículo reciente en el *New York Times*, debemos estar atentos a las formas en que nuestros estándares culturales limitan nuestros potenciales. Y los potenciales positivos que rodean a la muerte y al moribundo pueden ser enormes.

En este caso, el *Times* le concedió un titular a la historia de un hombre internado en un hospital, que eligió la fecha, la hora y la forma de su muerte. ¡También ideó un velatorio para su familia y amigos, al que asistió! Para nosotros, esto no fue sólo una historia acerca de un hombre que convirtió un período de tristeza inexorable en una celebración, sino también la de un hombre que recuperó su dignidad. En lugar de tratarse a sí mismo como una víctima angustiada de un destino incontrolable, decidió cómo iba a terminar su tiempo en la tierra.

El Sr. Shields ideó inicialmente que en su última noche de vida quería tener una celebración, a la que estarían invitados su familia y amigos. La velada se llevó a cabo en su hospicio, y se hicieron esfuerzos para redecorar una sala de oficina para hacerla festiva. Su esposa, el personal de hospicio y algunos miembros de la familia y amigos organizaron los refrigerios y las actividades, que incluyeron poesía y canto. A la mañana siguiente, John firmó los papeles que le permitieron al médico darle los medicamentos que comenzaron con un sueño profundo, y culminaron en su muerte. John tenía claro que no quería seguir en el camino inevitable de su enfermedad, que estaba llena de dolor y sufrimiento. Estaba contento de tener el control de su muerte.

Como cada vez más las personas viven hasta una edad muy avanzada, las leyes están cambiando y la gente está hablando de cómo desea morir más abiertamente que en el pasado. En Canadá, donde John murió, la ley ahora permite a las personas decidir cómo desean morir.

Curiosamente, en Oregon y Washington, estados que permiten la muerte electiva, a menudo se le da a la gente los medios para terminar su propia vida, pero elige morir una muerte natural. Lo que es importante para ellos es la elección.

Y ahora florecen los impulsos creativos. Recientemente, la dueña de un restaurante chino nos dijo que una vieja cliente suya estaba organizando un segundo velatorio para el fin de la semana siguiente. El primero había sido tres años antes, cuando tenía 85 años, pero ahora sentía que la vida se le estaba acabando.

Internet también está proporcionando medios para que la gente comparta sus ceremonias de ritos pasados y permite a familiares y amigos compartir sus pensamientos y recuerdos, tanto antes como después de haber muerto. La muerte puede ser inevitable, pero su significado depende de nosotros.

Mary Gergen

De: *The Death and Life of John Shields* (La muerte y la vida de John Shields), por Catherine Porter. *The New York Times*, 28 de mayo de 2017, pág. 1, 17 - 21.

=====

*** INVESTIGACIÓN ***

* La importancia de los convoyes de apoyo

Los investigadores han creado la interesante idea de los convoyes de apoyo. Los convoyes son la acumulación de relaciones de apoyo que se desplazan con los individuos a través del tiempo, el espacio y el curso de la vida. Aquí uno podría pensar por un momento acerca de los individuos que pondría en su "convoy". Algunos son más solidarios que otros; depende mucho de quién está en ellos. La composición del convoy personal tiene implicaciones para la propia felicidad y las satisfacciones de la vida. Algunas de las investigaciones más interesantes sobre los convoyes han sido realizadas sobre hombres gays ancianos, muchos de los cuales han sufrido de diversas formas de opresión a lo largo de sus vidas. Sus convoyes demuestran ser muy importantes para su bienestar.

En esta investigación fueron entrevistados acerca de sus convoyes de apoyo 20 homosexuales de entre 60 y 83 años, residentes en Atlanta. La mayoría de los hombres había ido a la universidad, y eran blancos, de clase media. A cada uno de los hombres se le pidió que nombrara a las personas más importantes en su vida, y lo cercano que estaba de ellas.

A partir de esta información, los investigadores crearon redes o mapas, lo que les ayudó a evaluar la naturaleza de las redes. Los hombres también fueron invitados a comentar el tipo de apoyo que recibieron de cada miembro de sus convoyes y lo satisfechos que estaban con las acciones de cada persona. Desde allí, los investigadores evaluaron cada cadena en lo que se refiere a su apoyo. Estos convoyes tendían a estar compuestos por amigos que también eran homosexuales. A diferencia de

los ancianos heterosexuales hombres, para los cuales las amistades masculinas tienden a ser bastante poco importantes y, por lo general, implican actividades conjuntas (por ejemplo el deporte y la música), para las redes de apoyo de los hombres gays es fundamental la amistad basada en las emociones.

Los hombres que habían tenido redes más negativas estaban involucrados con personas heterosexistas u homofóbicas. A menudo, tenían que ocultar aspectos de sí mismos para relacionarse con estas personas. Frecuentemente, eran miembros de su familia, que tenían objeciones religiosas a un estilo de vida homosexual. Así lo expresó uno de ellos: "Tengo a toda esta gente alrededor de mí, pero muy, muy, muy pocas personas con las que estoy muy cerca. Me siento algo triste por eso". Para los heterosexuales, los miembros de la familia tienden a ser los miembros principales de los convoyes de apoyo. Para los hombres, los amigos varones generalmente juegan un papel menos importante en el sostenimiento del apoyo emocional y el cuidado. Sin embargo, las mujeres tienen más en común con los hombres gays, en términos de confiar en los amigos para el apoyo emocional.

De: *Older Gay Men and their Support Convoys* (Los hombres gays ancianos y sus convoyes de apoyo), por Griff Tester y Eric R. Wright. *Revistas de Gerontología: Ciencias Sociales*, 2017, 72, 488-497.

*** Recursos para reducir la discriminación por la edad**

De un correo electrónico enviado por el presidente y director ejecutivo de ASA, *American Society on Aging* (Sociedad norteamericana sobre el envejecimiento), Bob Stein, a sus miembros y a otras personas que abogan por una sociedad mejor para todos:

La forma en que los estadounidenses piensan actualmente sobre el envejecimiento crea obstáculos a las prácticas y políticas productivas. En respuesta, y en colaboración con otras siete asociaciones líderes en el ámbito del envejecimiento, ASA se complace en compartir un conjunto de recursos diseñados para ayudar a los miembros y a otras partes interesadas a unirse a un movimiento para replantear el diálogo sobre el envejecimiento, con el fin de revertir las presunciones discriminatorias sobre los adultos mayores.

A través de una iniciativa de investigación de dos años, nuestro colaborador investigativo ha aprendido que como los estadounidenses viven vidas más largas y más sanas, la sociedad necesita ajustar las actitudes hacia el envejecimiento y los sistemas que apoyan el bienestar en la vida anciana. Nuestra *Gaining Momentum Toolkit* (Kit de herramientas para la ganancia de recursos) ya está disponible para que usted y su organización puedan convertirse en parte del movimiento para replantear cómo el público ve a los ancianos. Este trabajo es MUY importante y nuestras aspiraciones sólo pueden lograrse a través de la adopción a gran escala de los principios y herramientas que le proporcionamos hoy.

Gaining Momentum es lo que llamamos nuestro nuevo kit de herramientas. Está diseñado para ayudarle a usted y a otros defensores del envejecimiento a cambiar la narrativa de la discriminación por la edad, usando cinco nuevas pautas para una mejor comunicación basada en la investigación. Le invitamos a explorar y utilizar el conjunto de herramientas de *Gaining Momentum*, que incluye:

- Un informe completo de investigación y recomendación, “Encontrando el marco: un enfoque empírico para reformular el envejecimiento y su discriminación”.
- Un breve capítulo titulado “Planteando estrategias para avanzar en el envejecimiento y abordar a la discriminación como cuestión política”.
- Una guía de inicio rápido con frases para usar y para evitar.
- Preguntas frecuentes: “Permanecer dentro del marco en tiempo real - una lista de preguntas comunes, con una orientación para ayudar a mantener las respuestas ‘dentro del marco’”.
- Tarjetas de replanteo para ayudar a los defensores a encontrar la metáfora correcta y una estructura para las comunicaciones enmarcadas sobre el envejecimiento.
- Una base de investigación y otros recursos. Nuestro trabajo no está hecho y seguimos comprometidos a agregar y mejorar estos recursos para ayudar a todos los profesionales apasionados que trabajan en el campo del envejecimiento para unificar al movimiento, *Reframing Aging* (Replanteando el envejecimiento).

=====

*** EN LAS NOTICIAS ***

* Reconstruirse a los 90: el “correcaminos”

El dentista jubilado Charles Eugster afirma que la vanidad fue la motivación para que él básicamente "reconstruya" su cuerpo, comenzando a los 80.

A su mediana edad, se describió a sí mismo como un "trozo de manteca de cerdo satisfecho de sí mismo". A sus 87 años contrató a un instructor líder para ayudarle a “reesculpir” su cuerpo. Su físico cambió notablemente.

Luego, después de dos años, quiso aumentar su fuerza y flexibilidad y así contrató a Sylvia Gattiker, una ex gimnasta austríaca, para desarrollar un programa que le fortaleciera. A los 90 años, había logrado ese objetivo.

Luego se fue a entrenar en la pista, y se convirtió en un velocista de clase mundial (dada su edad, ganar premios no fue tan difícil). Más tarde comenzó a competir en salto en largo, y ha venido desempeñándose bien en esa aventura atlética.

No se ve a sí mismo como una persona excepcional, sino como un hombre normal. "Dos décadas después de jubilarme, me he ido transformando de sentirme superfluo, fuera de forma y a la espera de la muerte, en una persona de 97 años de edad apta y motivada. ...

Necesitamos cambiar nuestras percepciones del envejecimiento. La sociedad ha puesto una fecha de vencimiento en nosotros y ve el hecho de ser viejo como un camino inexorable a la inactividad y al declive físico. ...

La sociedad necesita hacer más para involucrar a mi grupo de compañeros y no desperdiciar nuestros talentos y conocimientos - y las personas mayores necesitamos hacer más para reinventarnos a nosotros mismos.

"Como dijo una vez Confucio: "Un hombre tiene dos vidas. La segunda vida comienza cuando se da cuenta de que sólo tiene una." Como dice el Sr. Eugster," Es hora de iniciar una revolución que no sea antienvjecimiento, sino proenvejecimiento."

De:"*The road runner* (El correccaminos)", *The Next Act / Life Stories*, Revista de Fin de Semana del *Financial Times*, abril de 2017, pág. 44.

* ***Oldest Woman in the World* (La mujer más anciana del mundo)**, enviada por un lector fiel, para nuestro disfrute:

Jeanne Louise Calment tuvo la vida humana más larga, confirmada: 122 años y 164 días. Jeanne nació en Arles, Francia, el 21 de febrero de 1875. Cuando se construyó la Torre Eiffel, tenía 14 años. Fue en ese momento que conoció a Vincent van Gogh. "Estaba sucio, mal vestido y desagradable", recordó en una entrevista concedida en 1988.

Cuando tenía 85 años se dedicó a la esgrima, y seguía montando su bicicleta cuando tenía 100 años. Cuando Jeanne tenía 114 años, protagonizó una película sobre su vida; a los 115 años, se sometió a una operación en la cadera y, a los 117 años, dejó de fumar (había empezado a los 21 años, en 1896). Al parecer, no lo abandonó por razones de salud, sino porque no le gustaba tener que pedirle a alguien que le ayudara a encender un cigarrillo, una vez que se volvió casi ciega.

A los 90 años, firmó un contrato para vender su apartamento a un abogado de 47 años llamado Andre-Francois Raffray. Accedió a pagarle una suma mensual de 2.500 francos a condición de que heredara su apartamento después de su muerte. Sin embargo, Raffray no sólo terminó pagándole a Jeanne por 30 años, sino que murió antes de que ella lo hiciera, a la edad de 77 años. Su viuda estuvo legalmente obligada a continuar pagándole a Madame Calment.

Hasta el final de sus días, Jeanne conservaba agudas sus facultades mentales. Cuando se le preguntó en su cumpleaños número 120 qué tipo de futuro esperaba, respondió: "uno muy corto".

Citas y reglas de vida de Jeanne Calment:

- Ser joven es un estado mental, no depende del cuerpo.
- En realidad, todavía soy una niña; es sólo que no me veía tan bien durante los últimos 70 años.
- Siempre mantenga su sonrisa. Así es como explico mi larga vida.
- Si no puede cambiar algo, no se preocupe.
- Tengo un enorme deseo de vivir y un gran apetito, especialmente para los dulces.
- Veo mal, oigo mal, y me siento mal, pero todo está bien.
- Creo que me moriré de risa.
- Tengo piernas de hierro, pero para decirle la verdad están empezando a oxidarse y a torcerse un poco.
- Me dediqué al placer siempre que pude. Actué clara y moralmente, y sin arrepentimiento. Soy muy afortunada.

=====

***** CRÍTICA LITERARIA:** *Too Young to be Old: Love, Learn, Work, and Play as you Age*

(Demasiado joven para ser un viejo: ame, aprenda, trabaje, y juegue mientras que envejece), por Nancy K. Schlossberg. Washington, DC: APA, 2017.

Nancy Schlossberg es una escritora prolífica, especialmente sobre el tema de vivir bien a medida que envejecemos. Su libro más reciente es de lectura rápida y satisfactoria, pleno de sabiduría y aliento para todos nosotros. Ella encara el mal de la discriminación por la edad y de cómo tratar con ella, especialmente cuando afecta nuestra propia imagen. Especialmente, atrae una argumentación de la transición - del reto de moverse, de los cambios de salud, de las composiciones de las familias.

Las historias de cómo varios individuos lo enfrentan y prosperan al envejecer enriquecen el texto, y traen las ideas más abstractas a la superficie. Al final de cada sección, asigna una "lista de tareas pendientes" para alentar tanto a la acción como a la comprensión. El libro concluye con la idea de volver a crear el yo, con un enfoque en la familia, la diversión, el romance y la autosatisfacción.

=====

***** RESPONDEN LOS LECTORES**

* En nuestro libro, *Paths to Positive Aging* (Los caminos hacia el envejecimiento positivo), le preguntamos a Geert Mork si podríamos compartir una historia de su vida que habíamos usado en uno de nuestros ensayos. Queremos compartir la graciosa respuesta de Geert:

"Muchísimas gracias por tu correo. Me siento honrado de que quieran usar el ensayo en su libro. Gracias. Su Boletín del Envejecimiento Positivo es una gran inspiración para mí y para muchos,

muchos otros. Mi encuentro, hace unos 10 años, con la construcción social y la investigación apreciativa ha cambiado mi vida dramáticamente. He encontrado la paz y el amor - y gracias al comentario de Ken, nov/dic'2012, encontré *Trine* (El trino), nuevamente. Ya saben la historia, pero quisiera compartir con ustedes que, durante un enfoque diario en la co-creación y en las palabras que usamos durante nuestras incontables conversaciones, hemos creado una especie de profundo amor y comprensión, que yo, sólo un hace pocos años, ni siquiera soñaba que existía.

Casi fallecí en enero de 2011, durante una cirugía de cáncer de ocho horas de duración, y sólo un milagro me salvó, me dijo el médico. Me fue dada una vida tan maravillosa después, que ha sido el regalo más grande en toda ella. Estoy profundamente agradecido a ti, a Ken y a la construcción social por esto.

* Denise Chapman escribe:

Sólo quería enviarles un rápido correo electrónico en nombre de algunos de los estudiantes con los que trabajo como voluntaria en el *Brenham Community Center*, aquí en Texas. Hemos buscado en Internet por algunos recursos para un proyecto sobre la jubilación y lo que la gente puede hacer después de retirarse de sus carreras. Nos encontramos con su página <http://www.taosinstitute.net/2006-november-december> ¡y nos pareció extremadamente útil!

Como agradecimiento, un par de muchachos del grupo quería enviarles otra página que encontraron, la cual incluía algunos recursos para la jubilación que pensaron que podría agregar a su sitio, ya que podría ayudar con información a ustedes y a sus visitantes:

<https://www.commercialcapitaltraining.com/business-resources/business-ideas/retirement-business-ideas/>

En realidad, han estado utilizando algunos recursos de allí junto con su sitio web para completar su proyecto. ¡Gracias de antemano! Denise. denise.chapman@BrenhamCC.org

* Diana Reiner escribe:

Mary, por si acaso no has visto esto: es ideal para el envejecimiento positivo. Abrazos, Diana <https://www.nytimes.com/2017/06/02/arts/television/carl-reiner-if-yourenot-in-the-obit-eat-breakfast-hbo.html?smprod=nytcore-ipad&smid=nytcoreipad-share> En el nuevo documental "*If You're Not in the Obit, Eat Breakfast* (Si no estás en el Obit, desayúnate)", el comediante Carl Reiner, a sus 95 años, sirve de guía turístico a la vida aún muy vital de sus amigos nonagenarios.

* Marie Villeza escribe:

¡Hola! ... Algunas de las mejores parejas que he visto han estado entre compañeros de cuarto de edad avanzada. Ya sea una pareja casada que ha pasado décadas juntos o un par de hermanos que se jubilaron al mismo tiempo, nunca deja de inspirarme el cuidado y la consideración que siempre tienen el uno para el otro. Creo que a veces pasamos tanto tiempo preocupándonos por si nuestros mayores pueden cuidarse el uno al otro, que no podemos ver las formas sorprendentes en que lo hacen.

¿Estarían dispuestos a compartir algunos recursos de apoyo para su público mayor? Creo que sería genial no sólo para las personas mayores que viven juntas y se cuidan el uno al otro, sino para cualquiera que ayude a un ser querido de edad avanzada.

- Ejercicios de elongación para las personas de la tercera edad, que mejoran su movilidad.
- 25 recetas fáciles para nutrición casera de los mayores, con adecuaciones a las necesidades específicas.
- La última guía del *boomer* para agregar valor a su hogar.

Gracias de antemano, Marie Villeza <http://ElderImpact.org> | m_villeza@elderimpact.org | 340 S Lemon Ave | # 5780 | Walnut, CA | 91789 |

=====

*** ANUNCIOS ***

* **Un nuevo diario de acceso abierto:** * La innovación en el envejecimiento. Prensa de la Universidad de Oxford. Academic.oup.com/innovateage

* Del 23 al 27 de julio de 2017: Congreso Mundial de Gerontología y Geriatria. San Francisco, CA. El tema es "El envejecimiento global y la salud: creando puentes entre la ciencia, la política y la práctica". Esta es la primera reunión para profesionales en gerontología y geriatría. Un tratamiento especial: LA ETAPA DE LA ENTRADA EN AÑOS. El programa destaca las muchas formas en que la creatividad juega un papel importante en el envejecimiento. Tres días de entretenimiento, música, danza, moda y artes visuales, además de una pista tecnológica de un día. Información en: iagg2017.org/agestage

=====

*** Información para los lectores ***

Esperamos que disfrute del boletín.

- Preguntas y comentarios

Si tiene alguna pregunta o material que quiera compartir con otros lectores del boletín, por favor envíe un correo electrónico a Mary Gergen a gv4@psu.edu

- Números anteriores. Las ediciones pasadas del boletín, incluyendo las traducidas al español, alemán, francés, portugués, danés, y chino se archivan en: www.positiveaging.net

- Cómo suscribirse, darse de baja o cambiar su dirección de correo electrónico. Los nuevos suscriptores pueden unirse visitando: www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter - en la columna de la derecha, verá un cuadro azul que dice - "Click here to Sign Up (Haga clic aquí para inscribirse)" - rellene su información y envíelo.

Para cambiar o anular la suscripción, envíe un correo electrónico a: info@TaosInstitute.net