



=====

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

mayo – junio 2012

=====

Boletín del envejecimiento positivo, por Kenneth y Mary Gergen, dedicado al diálogo productivo entre la investigación y la práctica.

Financiado por el Instituto Taos (Taos Institute) <http://www.taosinstitute.net>

Traducido por Mario A. Ravazzola; supervisado por la Dra. María Cristina Ravazzola de Mazières.

"EL MEJOR EN... INSIGHTS SOBRE EL ENVEJECIMIENTO"
Wall Street Journal

Número 61 (English # 74)

=====

- COMENTARIO: El envejecimiento y el enriquecimiento de la conciencia
 - INVESTIGACIÓN: Apoyar a la familia cuando se produce el deterioro cognitivo
Los regocijos de "envejecer en el hogar"
 - EN LAS NOTICIAS: La audacia de la edad
Meditación sobre significado y pertenencia
Diversión económica
 - CRÍTICA LITERARIA: Retirada, pero no tímida: unas psicólogas feministas crean sus carreras después del retiro, por Ellen Cole y Mary Gergen
 - RECURSOS EN LA WEB
 - INVITACIÓN ABIERTA
 - ANUNCIOS
 - Información para los lectores
- =====

COMENTARIO *** El envejecimiento y el enriquecimiento de la conciencia ***

En boletines anteriores hemos escrito profusamente sobre los beneficios del envejecimiento. Nuestra esperanza en este tema no sólo reside en desafiar la construcción generalizada y debilitante de la edad como una declinación, sino también para incitar a una apreciación más profunda de esta etapa de la vida.

Recientemente, hemos sido impactados por lo que sentimos que es la manera en la que la edad enriquece nuestra experiencia consciente. Hay, por lo menos, dos formas de este enriquecimiento: una es la agudización y la otra formación de capas, como estratos, de nuestras experiencias de la vida diaria.

En el caso de la agudización de la atención apreciativa, nos gustaron las palabras del novelista Martin Amis, dichas en una entrevista reciente con *The New York Times*: "La vida va creciendo en valor... cosas no muy importantes se ven de repente muy conmovedoras y encantadoras. Este período particular de mi vida está lleno de novedades a diario. Eso adquiere el valor de un buen negocio". Este tipo de agudización de la experiencia se acelera por la creciente toma de conciencia de lo finito.

Cuando la vida parece interminable, uno apenas saborea el momento que pasa; cuando el final se acerca, cada momento irrumpe con su sabor.

En el caso de la estratificación, el mundo cotidiano se convierte en animado merced a nuestras historias. Una taza de café no es simplemente una taza en la mesa. Está viva por los recuerdos - del visitante que la trajo de regalo, por el diseño que evoca momentos especiales en el sur de Francia, y de una madre que siempre ha admirado estas cerámicas. Capa tras capa de memorias, imágenes y sentimientos. Esta misma estratificación de la experiencia se encuentra allí, en el arbusto de hortensias, la llegada del periódico del domingo, la alfombra del comedor, el rastrillo y la pala, etc.

Simplemente, basta con transitar cada día para poder establecer que tenemos ante nosotros una fiesta de la experiencia, cocinada por el chef de la memoria.

Tal enriquecimiento también gana en virtud del contraste. Cuando uno ha vivido muchos retos de la vida - sus glorias y sus agonías: el significado del momento no se agota en sí mismo. Más bien, uno puede experimentarlo en términos de sus similitudes y contrastes con otros momentos. Un hombre no está simplemente teniendo un nieto en su regazo, sino que también puede ser consciente de un "nuevo comienzo", "del sostenimiento de una tradición", "de un cambio en la relación con sus propios hijos - ahora, a su vez, un padre o una madre", y " la creación de una nueva identidad " para sí mismo.

En estos momentos, podemos sonreír profundamente de tal manera que personas con menos años a sus espaldas no podrían entender.

Ken y Mary Gergen

=====

** * INVESTIGACIÓN ***

* Apoyar a la familia cuando se produce el deterioro cognitivo

Los cambios en el cerebro que envejece pueden dar lugar a menudo a alteraciones leves de la memoria y la razón. Estos cambios también pueden frustrar e irritar a los cónyuges u otros familiares. "¡No me están prestando atención!" "¿Por qué no escuchas cuando te llamo?" "Ya no oyes nada de lo que digo, ¿verdad?" Estos comentarios son alienantes, y la vida familiar se derrumba. Sin embargo, esto no tiene por qué ser el caso, y si se las aborda con propiedad, esta clase de deficiencias realmente pueden unir a las familias.

En esta investigación se realizaron entrevistas con 56 tríadas familiares, en las que uno de los miembros de más edad había sido diagnosticado con un deterioro cognitivo leve. La tríada incluyó a esta persona, al compañero de atención primaria, y a uno de atención secundaria - por ejemplo, un padre con signos de deterioro, una madre y un hijo adulto. El principal objetivo de la investigación se centró en cómo la tríada se ocupaba del deterioro, y qué tipo de relaciones creaban las estrategias más exitosas para enfrentarlo. A cada miembro de la tríada se le preguntó acerca de la magnitud del daño ocurrido, sus experiencias con la demencia en el pasado, qué cantidad de cambios habían ocurrido, y por qué pensaban que estaban sucediendo.

Las familias fueron evaluadas como: 1) totalmente de acuerdo con el diagnóstico de deterioro, 2) en la negación del mismo, ó 3) como en una mezcla en estas opiniones.

Los resultados de la investigación mostraron que los miembros de la familia que estaban de acuerdo sobre el deterioro fueron capaces de continuar con más éxito que aquellos en los que existía un conflicto de opinión o de negación. En las familias donde se pensaba que aquél que tenía un leve deterioro cognitivo se constituía en un voluntario difícil y poco cooperativo, aumentaba el estrés y se hacía frente al problema con menos éxito. Lo más alentador fue que en las familias donde todos estuvieron de acuerdo sobre el deterioro, los miembros se ajustaron a las observaciones y preocupaciones de los demás, y se unieron para apoyarse unos a otros, mientras se gestionaban los cambios.

Los investigadores destacaron la importancia de la coordinación entre los miembros de la familia para ayudar a las personas a adaptarse a los deterioros cognitivos leves. Las familias que concordaban en sus maneras de ver el tema, informaron que trataban de ser amables con las personas mayores y a no culparlos por sus deterioros. Estas familias estaban preparadas para cooperar con los cambios futuros, evitando así estallidos de frustración o enojo.

Los investigadores sugieren que se desarrollen programas comunitarios para que las familias estén preparadas para hacer frente a las deficiencias, y que permitirán que se pueda prever la ayuda que la persona afectada pueda necesitar.

De: *Family Triad Perceptions of Mild Cognitive Impairment* (Las percepciones de la tríada familiar del deterioro cognitivo leve), por K. A. Roberto, R. Blieszner, B. R. McCann y M. C. McPherson, *Journal of Gerontology*: Serie B: Ciencias Psicológicas y Ciencias Sociales, 66, 756-768.

*** Los regocijos de "envejecer en el hogar"**

"Aging in place (El envejecimiento en su sitio)" es un término usado por los responsables de formular políticas al referirse a las personas mayores que permanecen en sus hogares en lugar de trasladarse a una institución residencial en la cual son parte de una comunidad más grande de personas mayores.

En general, el significado de la frase se limita a la ubicación real de la persona en una casa o departamento, no a suscitar aspectos emocionales o prácticos. Desde la perspectiva de la política social, es simplemente más barato que la gente permanezca en sus propios hogares, por lo que hay acuerdo general en que se trata de una "ganancia para todos" si la gente permanece en sus residencias, y les place.

Pero, ¿cuánto es lo que realmente les gusta, y por qué? Unos investigadores de Nueva Zelanda se propusieron explorar las experiencias de las personas que envejecen en su hogar. Más de un centenar de participantes, con edades entre los 56 y los 92 años se reunieron en pequeños grupos y en entrevistas para discutir el lugar ideal para envejecer. Hallaron sentimientos ampliamente compartidos de que permanecer en su hogar es deseable debido a la sensación de apego y la conexión que se ha establecido con él. Hay una sensación de seguridad que se relaciona con familiarizarse con los demás fuera de su casa. Las personas sienten que los conocen y que tienen valor para los demás, lo que es muy importante para mantener nuestro

sentido de identidad. También hay relaciones cálidas y de cuidado que se mantienen por permanecer en su hogar. Además, la gente sabe cómo actuar de forma independiente cuando se está familiarizado con el entorno que la rodea. Saben dónde quedan el banco, la farmacia, el almacén y las oficinas de sus médicos. Creen que la policía vendrá rápidamente si están en problemas.

Este sentimiento de arraigo reduce la ansiedad y permite que persistan los hábitos desarrollados durante las últimas décadas.

Esto no significa que las instituciones residenciales sean necesariamente malas. Si pudieran proporcionar comunidades seguras y socialmente vibrantes podrían ser deseables.

Había una sensación general de que algún día podrían tener que mudarse, pero que deseaban evitar verse obligados a hacerlo antes de que ellos mismos lo quisieran.

De: *The Meaning of "Aging in Place" to Older People* (El significado de "envejecer en el hogar" para las personas mayores), por J. L. Wiles, A. Leibing, N. Guberman, J. Reeve y R. E. S. Allen. *El gerontólogo*, 52, 357-366.

=====

***** EN LAS NOTICIAS *****

*** La audacia de la Edad**

¡Qué bien suena el título de arriba! Fue tomado de un artículo de la sección Estilo del *New York Times*, centrado en el lugar que ocupan las mujeres mayores en el normalmente hostil mundo de la moda. El artículo describe el trabajo fotográfico de Ari Seth Cohen, quien a los 30 años se ha fascinado con la mujer con estilo antiguo.

Como dice Cohen: "Ellas no tienen un empleo, no tienen que impresionar a sus jefes, a sus hijos, sus amantes. No tienen a nadie para complacer excepto a sí mismas". Este punto de vista es fundamental para el libro y el documental *Advanced Style* (Estilo de avanzada), creados por Cohen.

Cohen no es el único en estas observaciones. En un reciente boletín, los editores de *Alliance for Aging Research* (Alianza para la investigación del envejecimiento) publicaron un artículo, "*Fashion Savvy Seniors Help Redefine Old Age* (Las personas mayores conocedoras de la moda ayudar a redefinir la vejez)". Estos editores sugieren que "Muchas viven fuera de las casillas en las que tradicionalmente las coloca la sociedad". Y en un nuevo blog en el *Huffington Post*, Robin Bobbe sostiene: "Esto es lo que parece gustarles a las de 60". A ella le gustaría que el mundo de la publicidad dejara de ignorar la belleza de las personas mayores. Teniendo en cuenta los cambios demográficos, no pasará mucho tiempo.

De: *The Audacity of Age* (La audacia de la Edad), por Ruth La Ferla, *New York Times*, 17 de junio de 2012, Estilo, pág. 4.

*** Meditación sobre significado y pertenencia**

Cada vez más personas están descubriendo que las prácticas de meditación son útiles para moverse por la vida con más alegría y menos dolor. El autor, Lewis Richmond, un sacerdote budista zen y maestro de meditación, se ha ocupado de temas de la vejez en su investigación, sus talleres y sus libros.

Su reciente libro, *Aging as a Spiritual Practice* (El envejecimiento como una práctica espiritual), presenta una variedad de prácticas útiles de meditación. Richmond cree que con el fin de vivir una buena vida, uno debe tener un sentido de pertenencia con los demás y un sentido de significado de la propia vida.

En sus talleres se ayuda a las personas a ponerse en contacto con las dimensiones emocionales y espirituales del envejecimiento. Una de sus prácticas de meditación, por ejemplo, se llama "Vertical Time (El tiempo vertical)". Aquí uno es llamado a la suspensión de la forma habitual de pensar acerca de la vida a través de la dimensión horizontal de tiempo, que une los acontecimientos pasados con el presente. Por el contrario, en silencio comienza a concentrarse en la respiración, y luego se eleva hacia un estado de inter-ser, en el que uno empieza a darse cuenta de su conexión como un ser vivo con todas las otras formas de vida. Otro ejercicio se centra en la gratitud. En voz baja y de forma continua, uno reflexiona sobre la expresión: "Gracias". Este acto nos alienta hacia imágenes y pensamientos sobre todas las cosas por las que podemos estar agradecidos. Ahora se llena la taza medio vacía.

De: *Meaning and belonging can stave off isolation in later life* (El significado y la pertenencia pueden evitar el aislamiento en los años de vejez), por Lewis Richmond, *Aging Today* (El envejecimiento hoy en día), mayo-junio de 2012, 9.

* **Diversión económica**

¿Podría ser útil transmitir algunos consejos del boletín de la AARP para obtener algunos momentos de diversión que no cuestan una fortuna? Aquí hay algunas sugerencias de personas que han hecho precisamente eso.

1. Únase a un grupo (*meet-up group*) formado por personas que comparten un interés particular y se han conectado entre sí a través de un sitio de redes sociales de Internet, lo que significa que las personas que se reúnen en un determinado momento y lugar para hacer algo, pero nadie lleva un registro de quién entra y quién no. Estos incluyen grupos para jugar al tenis, practicar bailes de salón, jugar bridge, formar clubes de lectura y realizar actividades en los parques. Encuentre uno en su área en *meetup.com*
2. Ofrézcase como voluntario para un evento deportivo, un festival, un teatro, un museo o una convención, y dese el gusto de hacerlo de forma gratuita.
3. Visite un museo local, el zoológico, o un jardín en días selectos cuando la entrada es libre.
4. Chequee las obras de teatro, los conciertos y los eventos deportivos en las escuelas locales. Son gratuitos o de bajo costo, y de fácil acceso.
5. Manténgase atento a los días especiales de descuento para mayores en todos los eventos de interés.

De: *Fun is Where you Find it* (La diversión está donde Usted la encuentre). *AARP Bulletin* (Boletín de la Asociación Norteamericana de Jubilados), mayo de 2012.

*** **CRÍTICA LITERARIA** ***

Retiring but Not Shy: Feminist Psychologists Create Their Post-Careers (Retirada, pero no tímida: unas psicólogas feministas crean sus carreras después del retiro), por Ellen Cole y Mary Gergen, Publicaciones del Instituto Taos. 2012.

Ellen y yo estamos encantadas de anunciar la publicación de nuestro nuevo libro, el cual detalla las historias de vida de 22 mujeres, académicas y terapeutas, quienes se encuentran en proceso de retirarse de su carrera o que ya lo han hecho.

Contamos con un amplio abanico de historias sobre los desafíos, descubrimientos, alegrías, decepciones y resoluciones a problemas complejos, como vivir sola o junto con una pareja, si embarcarse o no en una nueva forma de vida, si mudarse, etc.

Aunque las mujeres han sido psicólogas académicas, sus historias son importantes para cualquiera que esté atravesando o esté por ingresar a la fase de la vida que llamamos jubilación.

Las mujeres conforman también una gran variación, están entre los 50 y los 80 años, pertenecen a diversas razas, etnias, orientaciones sexuales y estados de salud, pero su acopio de sabiduría acerca de esta parte de su vida es enorme.

Las personas que dan cursos de desarrollo de una vida útil, de gerontología, del envejecimiento y de asesoramiento, así como todos los que planificamos nuestro retiro, encontrarán riquezas para la reflexión.

Para pedir un libro impreso o un ejemplar electrónico, dirigirse a www.TaosInstitute.net

*** RECURSOS EN LA WEB ***

¿Está buscando oradores? Eche un vistazo a una agencia que provee exclusivamente oradores que se especializan en el envejecimiento, " *Next Age Speakers* (Los oradores de la siguiente edad)", un grupo sin fines de lucro que no cobra comisiones.

Visítelo en:

<http://www.nextagespeakers.com>

SAGE-ING. La Hermandad del *Sage-ing* (o de la sabiduría) es un grupo especializado en el envejecimiento consciente y el *Eldering* espiritual. Visítelo en: <http://www.sage-ingguild.org/>

Sitio Web: <http://www.creativeaging.org> El Centro Nacional de Envejecimiento Creativo (NCCA o *The National Center for Creative Aging*) fue fundado en 2001 y se dedica a fomentar la comprensión de la relación vital entre la expresión creativa y el envejecimiento saludable y el desarrollo de programas que se basan en este entendimiento. Con sede en Washington, DC, NCCA es una organización sin fines de lucro, cuenta con 2.500 miembros y está afiliada a la Universidad George Washington.

=====

INVITACIÓN ABIERTA

Algunos lectores preguntan si pueden reproducir o distribuir los materiales publicados en este boletín. Estamos muy complacidos por cualquier expansión en su circulación.

Damos libertad para utilizar cualquier artículo o todos los que se encuentran en el boletín, pero confiamos en que ustedes lo van a reconocer como fuente.

=====

*** ANUNCIOS ***

17 al 19 de agosto. "¡Celebrar los Setenta! Cómo florecen las mujeres la octava década".

Para leer acerca del tema, ir a <http://webapp.esalen.org/workshops/11364>

Cuenta con 10 horas de créditos de educación continua para las enfermeras, con MFT (terapeutas en matrimonio y familia), y LCSW (o licenciados clínicos en trabajo social). Ir a Esalen.org y tipear en Celebrate Seventy!

26 al 28 de septiembre - Envejecimiento y espiritualidad: uniendo las generaciones. Canberra, Australia. La conferencia se centra en el nacido en el baby boom y el envejecimiento

intergeneracional dirigido a tratar temas del envejecimiento positivo, del cuidado paliativo y de la experiencia vivida en demencia y enfermedad mental. Para más información, visite por favor: <http://www.centreforageing.org.au>

9 al 12 de octubre de 2012: 19º Congreso internacional sobre cuidados paliativos, Palais des Congrès in Montréal, Canada (Palacio del Congreso en Montreal, Canadá). Este congreso bienal se ha venido convirtiendo en uno de principales acontecimientos internacionales en el cuidado paliativo. El plazo para inscribirse es hasta el día 31 de mayo de 2012.

Para ver el programa preliminar: www.palliativecare.ca/pdf/Pal_PrelEng2012.pdf.

14 al 18 noviembre, 2012: 65a Reunión Científica Anual de la Sociedad Gerontológica Norteamericana, *San Diego Convention Center, California*. Las inscripciones están abiertas.

=====

***** Información para Los lectores *****

- Esperamos que usted disfrute el boletín.

- Consultas y colaboraciones: Si usted tiene preguntas, o algún material que tiene el gusto de compartir con otros lectores del boletín, por favor envíe un correo a Mary Gergen a gv4@psu.edu

- Las ediciones anteriores del boletín están archivadas en: www.positiveaging.net

- Los nuevos suscriptores pueden incorporarse mediante el envío de un correo electrónico a: info@TaosInstitute.net; o inscribirse online en <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter>

- También puede cancelar la suscripción enviando un correo electrónico a: info@TaosInstitute.net

=====