



BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

julio – agosto 2013

El Boletín de envejecimiento positivo, por Kenneth y Mary Gergen

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

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

"EL MEJOR EN... INSIGHTS EN ENVEJECIMIENTO" - *Wall Street Journal*

Nº 68

- **COMENTARIO:** Encendiendo el calor de las relaciones
 - **INVESTIGACIÓN:** La nostalgia: una compañera bienvenida
El propósito de la vida: hablan los ancianos
Recuperando la alegría: un programa de apoyo mutuo
 - **EN LAS NOTICIAS:** Oliver Sacks: celebrando su 80º cumpleaños
Un *Fortissimo* adiós a Marian McPartland
 - **CRÍTICA LITERARIA Y RECURSOS DE LA WEB**
Over the Moon!: A Guide to Positive Ageing (¡Ser felices!: Una guía para el Envejecimiento Positivo), por Hanneltje van Zyl - Edeling
 - **DE NUESTROS LECTORES**
 - **ANUNCIOS**
 - **Información para los lectores**
-
-

COMENTARIO: *** Encendiendo el calor de las relaciones ***

Es un privilegio especial poder compartirles un mensaje que nos enviara el traductor del boletín al danés, Geert Mork:

En enero de 2013 estaba sentado en una pequeña casa de madera junto al mar, solo, sin nada más que la nieve a mi alrededor. A 16 kilómetros de la ciudad más cercana y sin nadie para hacer el café en la mañana. En esos días, la vida no me estaba mostrando su cara más sonriente.

En ese momento, apareció en mi buzón uno de los correos electrónicos más importantes de mi vida: el Boletín del Envejecimiento Positivo N° 77 (N. del T.: en la versión inglesa). Ken escribía de despertarse por la mañana en un paisaje frío y sin color - muy parecido a mi propia experiencia, esa misma mañana. Y Ken - su hermosa historia acerca de que las fuentes de motivación en nuestra vida siempre tienen un origen relacional - me tocó profundamente. Justo un año antes nos habíamos divorciado con mi esposa después de 35 años juntos y yo, que estaba perdiendo poco a poco las relaciones en mi vida, sentí, sin embargo, que con la ayuda del construccionismo social hemos logrado reconstruir nuestra relación, basada en todas las cosas buenas que habíamos tenido juntos durante muchos años. Hoy en día somos mejores amigos que nunca. Pero esa es otra historia.

En esa mañana de enero, de repente me di cuenta de que mi enfoque en las relaciones había sido demasiado débil por muchos años. Un par de meses más tarde estaría llegando a los 60 años, y empecé a pensar en esto como una oportunidad única para hacer algunos cambios importantes en mi vida. Envié invitaciones a gente con la que no había hablado durante años, pero que solían ser buenos amigos en años anteriores. Me puse en contacto con miembros de mi familia que no había visto desde hace 15 años - y los invité también. Y todos ellos se presentaron en abril para celebrar, y realmente fueron días cálidos y plenos de amor, recreando algunas relaciones importantes de nuestras vidas. Y lo mejor de todo fue que casi todo el mundo empezó a hablar de la importancia de las relaciones y de no olvidar a los demás, lo que ya ha dado lugar a varias reuniones más durante la primavera y el verano. La vida comenzó a mostrar su cara más sonriente de nuevo :-)

Lo que también quiero compartir con ustedes es lo siguiente: en febrero recibí una invitación para celebrar el 40º aniversario de mi escuela secundaria. Normalmente, no respondería a esto. No participé ni en el 10º ni en el 25º aniversario. Pero el comentario de Ken me hizo pensar de manera diferente. Acepté la invitación, y me convertí en uno de los miembros del comité de planificación. Y durante las reuniones de planificación en la primavera creció de nuevo, lentamente, un antiguo aprecio con la chica más guapa de la escuela secundaria.

Gracias a su comentario en el boletín, mi vida entera ha cambiado drásticamente. De estar preocupado por la vida y el futuro a la toma de conciencia de todo el amor y las cosas buenas de la vida, basada en las relaciones cariñosas

y estrechas, antiguas y modernas. ¡Muchísimas gracias!

Geert

=====

*** INVESTIGACIÓN: La nostalgia: una compañera bienvenida ***

Podría definirse a la nostalgia como una melancólica reminiscencia, pensando en los maravillosos viejos tiempos que no van a volver. A pesar de que tiene un costado doloroso, a menudo las personas sienten que la vida es digna de vivirse y que la muerte es menos aterradora a medida que se experimenta la nostalgia. La investigación ha sugerido que cuando las personas hablan con nostalgia del pasado, suelen ser más optimistas e inspiradas acerca del futuro.

Las Investigaciones recientes indican que la mayoría de las personas reportan experimentar nostalgia por lo menos una vez a la semana, y casi la mitad la experimenta tres o cuatro veces a la semana. A menudo, estos episodios reportados son desencadenantes de acontecimientos y sentimientos de soledad negativos, pero la gente dice que estas reflexiones le ayudan a sentirse mejor. Los recuerdos combinan sentimientos de alegría mezclados con una sensación de pérdida. Sin embargo, los elementos positivos superan en gran medida a los negativos, tal como unos investigadores de la Universidad de Southampton han encontrado mediante el análisis de historias recogidas en el laboratorio, así como en la revista *Nostalgia*.

"La nostalgia cumple una función existencial fundamental", dijo un investigador. "Trae a la mente experiencias entrañables que nos aseguran que somos personas valiosas que tenemos una vida significativa. Parte de nuestra investigación muestra que las personas que practican regularmente la nostalgia se encuentran mucho mejor para hacer frente a las preocupaciones acerca de la muerte". También se ha manifestado a la nostalgia como útil para contrarrestar la soledad, el aburrimiento y la ansiedad. Hace que la gente sea más generosa con los extraños y más tolerante con los forasteros. Las parejas se sienten más íntimas y se ven felices cuando están compartiendo recuerdos nostálgicos.

Una forma rápida para inducir la nostalgia es a través de la música. El Profesor Vingerhoets, de la Universidad de Tilburg, y sus colegas encontraron que escuchar canciones hizo que la gente se sintiera no sólo nostálgica, sino también físicamente más confortada. En los días fríos, la gente puede usar la nostalgia para sentirse, literalmente, más abrigados.

De: *What Is Nostalgia Good For? Quite a Bit, Research Shows* (¿Para qué sirve la nostalgia? Para mucho, según la investigación), por John Tierney, *New York Times*, Ciencia, 9 de julio de 2013, D1.

* El propósito de la vida: hablan los ancianos

La intención de este estudio fue describir cómo experimentan y reflexionan los ancianos sobre el "propósito de la vida". Realizado en el norte de Suecia, los investigadores

invitaron a participar del mismo a individuos de 85 y más años de edad. En este artículo se describen los resultados del estudio con los 69 hombres, quienes llenaron cuestionarios y tuvieron entrevistas. En su mayoría, los hombres vivían solos, cinco lo hacían en una institución, diez eran independientes, con actividades diarias, dos tenían deteriorada su visión para la lectura, y diez de los hombres tenían problemas de audición.

Los participantes hablaron del propósito de la vida desde diferentes perspectivas. Al describirlo, manifestaron que el trabajo era un tema que dominó sus vidas. También había sido un objetivo principal la formación de una familia, tener una buena relación amorosa con su mujer y la sensación de que su matrimonio fue un éxito.

Algunos hombres se centraron en el presente. Aprovechar al máximo el día por delante se expresó como un acto pleno de sentido de la vida: "Veó lo positivo de cada día, y mañana será un nuevo día". Encontrar gozo en las situaciones cotidianas y tomar cada día como se presenta son cosas muy importantes para el propósito de la vida. Tener confianza en la relación con otras personas, con la sociedad y con un poder superior se destacaron como importantes para disfrutar del propósito como un todo. La confianza en Dios se expresa en la capacidad de confiar en Dios durante la vida y poner todo en Sus manos.

Ser capaces de adaptarse a los cambios corporales, para continuar viviendo satisfechos a pesar de la disminución funcional, y el mantenimiento de las actividades cotidianas también fueron mencionados como una contribución al propósito de la vida.

Continuar con las aficiones también fue destacado como dador de propósito; también seguía siendo importante sentir que cumplir con el deber contribuye a hacer la vida más significativa: "Tengo que llenar mi declaración de impuestos y cumplir con mi deber".

En general, los hombres creían que lo que era importante para llevar una vida con un propósito era: vivir una vida honorable, ser bueno con los demás, hacer todo lo mejor posible y ser decente.

De: *Purpose in life among very old men* (El propósito de la vida según los ancianos), por Pia Hedberg, Yngve Gustafson, Christine Brulin y Lena Aléx, Los avances en la investigación del envejecimiento, 2013, 2, (Número de artículo: 35355, 6 páginas
[DOI:10.4236/aar.2013.23014](https://doi.org/10.4236/aar.2013.23014)

*** Recuperando la alegría: un programa de apoyo mutuo**

Reclaiming Joy (Recuperando la alegría) es un programa que trata de mejorar la vida de las personas que están envejeciendo, la de los pobres y la de los discapacitados físicos. El programa conecta a voluntarios de la comunidad de edad avanzada con los ancianos que tienen estos problemas de salud física. Los voluntarios reciben capacitación en enfoques fuertemente basados en la vida, la fijación de metas y su obtención, el uso de los recursos de la comunidad, y la seguridad. Las parejas se reúnen una vez a la semana durante 10 semanas. Su primera tarea conjunta consiste en completar un inventario muy profundo, que se utiliza a continuación como base para el establecimiento de nuevos objetivos para el recipiente de la ayuda médica. Guiados por aquél, las parejas trabajan en nuevas metas, las que pueden incluir, por ejemplo, un mejor autocuidado y una

participación social más intensa. El programa está a cargo de una agencia de servicios para el envejecimiento, a muy bajo costo.

Los logros del programa indican que tiene resultados positivos para los participantes. De las 32 personas que completaron el proyecto, muchas mostraron una disminución de la depresión. Los indicadores de la calidad de vida en la salud y en el funcionamiento mejoraron para las personas cuyas evaluaciones habían reportado tanto depresión como ansiedad. Los supervisores de los casos, que conocían a los participantes, indicaron que *Reclaiming Joy* fue eficaz para mejorar la salud física de los clientes y reducir sus dependencias del hogar y los servicios comunitarios, así como de las instalaciones de los hospitales y de las enfermeras. Estos ahorros son significativos a la luz de la reducción de los presupuestos estatales de los beneficios de salud mental.

De: *Reclaiming Joy: Pilot Evaluation of a Mental Health Peer Support Program for Older Adults who Receive Medicaid* (*Reclaiming Joy*: una evaluación experimental de un programa de apoyo mutuo de la Salud Mental para ancianos que reciben ayuda médica), por R. K. Chapin, J. F. Sergeant, S. Landry, S. N. Leedah, R. Rachlin, T. Koenig y A. Graham. *El Gerontólogo*, 2013, 53, 345-352.

*** EN LAS NOTICIAS ***

* **Oliver Sacks : celebrando su 80º cumpleaños.**

Oliver Sacks, un conocido psiquiatra y autor de libros fascinantes sobre enfermos mentales interesantes que ha tratado, escribe en el *New York Times* sobre su cumpleaños N° 80:

"¡Ochenta! Casi no puedo creerlo. A menudo siento que la vida está a punto de comenzar, sólo para darme cuenta que está a punto de terminar. Mi madre fue la 16ª de 18 hijos; yo fui el menor de sus cuatro hijos, y casi el más joven de la gran cantidad de primos por el lado de su familia. Siempre fui el más joven en mi clase en la escuela secundaria. He conservado la sensación de ser el más joven, a pesar de que ahora soy casi la persona más vieja que conozco...

Cercano a los 80 años, con una dispersión de problemas médicos y quirúrgicos, ninguno incapacitante, me siento contento de estar vivo – "Me alegro de no estar muerto!" a veces estalla en mí cuando el clima es perfecto... Estoy agradecido de haber experimentado muchas cosas - algunas maravillosas, algunas terribles - y de haber sido capaz de escribir una docena de libros,... y disfrutar de lo que Nathaniel Hawthorne llamó 'una relación con el mundo'.

Siento que he perdido (y aún pierdo) mucho tiempo; siento tener que ser tan dolorosamente tímido a los 80 años como lo era a los 20; lamento no hablar ningún idioma excepto mi lengua nativa, y que no he viajado o experimentado otras culturas todo lo que debería haberlo hecho.

Mi padre, quien vivió hasta los 94 años, a menudo decía que los 80s habían sido una de las décadas más agradables de su vida. Sintió, como yo empiezo a sentir, no una disminución, sino una ampliación de la vida mental y la perspectiva... Uno ha visto triunfos

y tragedias, auges y caídas, revoluciones y guerras, grandes logros y ambigüedades profundas,...Uno es más consciente de la transitoriedad y, tal vez, de la belleza. A los 80 se puede tener una visión a largo plazo y un vívido sentido de la historia que no es posible en una edad más temprana. Puedo imaginar, sentir en mis huesos, cómo es un siglo... No creo en que la vejez sea como una etapa cada vez más sombría que haya que soportarla de alguna manera y tratar de hacerla mejor, sino como un tiempo de ocio y de libertad, fuera de las urgencias ficticias de días anteriores, sin ataduras para explorar todo lo que quiera, y para ligar los pensamientos y sentimientos de toda una vida. Tengo muchas ganas de tener 80 años".

De: *The Joy of Old Age (No Kidding.)* [La alegría de la vejez (no es una broma)], por Oliver Sacks,

New York Times, 7 de julio de 2013, SR12.

* **Un *Fortissimo* adiós a Marian McPartland**

La pianista de jazz y presentadora Mary McPartland murió a los 95 años de causas naturales en su casa en Long Island. La Sra. McPartland fue una figura muy famosa en la escena musical, y a los 60 años desarrolló un programa de jazz en la Radio Pública Nacional. Lo llevó a cabo durante 33 años y se unió a sus invitados en bandas de improvisación de melodías. Entre sus invitados estuvieron estrellas internacionales favoritas del jazz, como Oscar Peterson, Keith Jarrett, Benny Goodman y Norah Jones. McPartland dejó de ser la anfitriona a la edad de 93 años, aunque continuó como directora artística. Su autobiografía de 1987, *All in Good Time* (Todo a su tiempo), registró su larga vida, desde su infancia británica, a través de su matrimonio con un músico de jazz estadounidense, Jimmy McPartland, quien formó parte de un grupo USO (N. del T.: siglas de *United Service Organizations*) para entretener soldados franceses en 1944, con su larga e ilustre carrera en Nueva York. A pesar de ser inglesa, blanca y mujer, (como la describió su primer crítico musical), se impuso en el mundo machista del jazz. Gracias por la música, Marian.

De: *Jazz pianist and longtime NPR host* (Una pianista de jazz y anfitriona por muchos años en la NPR [N. del T.: siglas de la *National Public Radio*]), por Felix Kessler, *The Inquirer*, 22 de agosto de 2013, C- 1, 2.

*** **CRÍTICA LITERARIA Y RECURSOS DE LA WEB** ***

Over the Moon!: A Guide to Positive Ageing (¡Ser felices!: Una guía para el Envejecimiento Positivo), por la Dra. Hannetjie van Zyl – Edeling, 2013, *Porcupine Press*.

No es posible informar adecuadamente el título de este libro, porque en la portada aparece la frase habitual "*Over the Hill*", sólo que la palabra "*Hill* (Colina)" está tachada y reemplazada por "*Moon* (Luna)". Este manejo inteligente dice mucho acerca del tono del libro. El trabajo incorpora una gran variedad de temas relacionados con el envejecimiento positivo. El mensaje del libro está claramente en línea con nuestra opinión de que el envejecimiento es una oportunidad que no debe perderse. La Dra. Zyl - Edeling, una

consejera sudafricana, con títulos en dietética, psicología y filosofía, ofrece una serie de pasos que pueden seguirse para mejorar la calidad de vida a medida que envejecemos. Gran parte de sus consejos están respaldados por investigaciones relacionadas con el tema. Sus puntos de vista sobre el envejecimiento destacan el potencial de tener una perspectiva positiva sobre el envejecimiento, y de pensar en el sufrimiento como opcional, relativizar la edad, aceptar a nuestras convenciones culturales del envejecimiento como perjudiciales, y darle importancia al humor. El libro es encantador en su inclusión de dibujos animados que hacen hincapié en los puntos más importantes, y las citas pertinentes nos permiten ver el número de personas, antiguas y modernas, que han encontrado formas de vivir plenas de propósito y con entusiasmo en las últimas décadas de la vida. Algunos ejemplos de esto, son:

"Tenemos que reemplazar el dicho: 'Cuanto más viejo, más enfermo' por el más exacto, 'Cuanto más viejo, más saludable me he sentido' (Dr. Thomas Perls).

"Una buena carcajada y un sueño prolongado son los mejores remedios en el libro del doctor" (proverbio irlandés).

"Su poder para vivir una vida próspera y placentera radica en su voluntad de centrar su atención en pensamientos, personas, lugares y eventos que sean alegres, divertidos, atractivos y estimulantes", Dra. Christiane Northrup (autora de *The Secret Pleasures of Menopause* [Los placeres secretos de la menopausia]).

La autora tiene un interés especial en las descripciones de los productos químicos del cerebro, la nutrición y la meditación, además de las áreas de investigación psicológica y sociológica. También se incluyen Guías de autoevaluación. Al igual que con cualquier libro, es posible disfrutar de las partes que nos interesan y hacer caso omiso de las que no lo hacen. Hay mucho para valorar y disfrutar en este compacto, pero completo volumen. MMG

* <http://www.nextavenue.org/newsletter>

Next Avenue (La próxima avenida) es un sitio web para las personas mayores de 50 años, "donde los adultos siguen creciendo". Se puede suscribir a este optimista boletín que promueve la misión del Boletín del envejecimiento positivo. Es gratis, divertido y objetivo.

*** DE NUESTROS LECTORES ***

* Heather Hill escribe desde Australia:

Pensé que tendría que felicitarles por sus boletines, cuya lectura siempre me pareció interesante. Me he unido a un grupo de referencia del Envejecimiento Positivo para el consejo local de nuestra comarca, aquí en Victoria, Australia, y pasé el link del boletín a sus integrantes. Nuestra comarca tiene una estrategia para el envejecimiento positivo, ¡y está actuando muy bien! Es muy amplio, abarca todo, desde el trabajo y la participación comunitaria a los servicios a los adultos mayores, a la infraestructura (por ejemplo, poniendo bancos a lo largo de los senderos peatonales). Espero, con el tiempo, ser capaz de contribuir positivamente a esta estrategia, junto con mis compañeros del comité.

* Laura Michaels (www.assistedlivingtoday.com) escribe:

Me gustaría transmitir algunos recursos de la web, que pensé que los lectores de su boletín podrían encontrar de su interés:

<http://www.geron.org/Resources>

Por si es útil, la Fundación Ellison (<http://www.ellisonfoundation.org/>) es mi favorito.

Existe una herramienta para la tercera edad que puede utilizarse para encontrar a un médico que sea adecuado para ellos - los médicos pueden buscarse por especialidad, ubicación y/o el seguro.

Physician Connection for Seniors (Conexión médica para la tercera edad)
www.zocdoc.com

Una guía para el envejecimiento saludable; aunque es un poco anticuada (2011), la información sigue siendo pertinente para mantener saludables a nuestros mayores: *Health Issues in an Aging Population* (Los problemas de salud en una población que envejece).

<http://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/AAG/aging.htm>

Y, por último, una página de recursos que contiene información muy valiosa para las personas mayores que se preparan para la transición a la vida asistida:

Senior Care Guides, Infographics and Glossary (Guías para el cuidado de las personas mayores; infografía y glosario)

<http://assistedlivingtoday.com/p/resources/>

¡Gracias! ¡Espero que tengan una buena semana!
Saludos cordiales, Laura

*** ANUNCIOS ***

CHOOSING CONSCIOUS ELDERHOOD (ELDERHOOD: UNA ELECCIÓN CONCIENTE (29 de septiembre al 05 de octubre de 2013, en Ghost Ranch Retreat Center, Nueva Méjico).

Guiados por Ron Pevny y Anne Wennhold, este retiro es para personas de 50 años en adelante que buscan un camino conciente hacia el envejecimiento. Estructurado como un rito de paso al envejecimiento conciente, el programa incluye la revisión de la vida y el legado del trabajo, compartiendo consejos, ceremonias y tiempo para la reflexión solitaria en medio de una magnífica belleza natural. Para obtener más información, visite <http://www.centerforconsciouseldering.com>

20 al 24 de noviembre de 2013: Reunión Científica Anual de la Sociedad Gerontológica Norteamericana: hacia el envejecimiento óptimo mediante la investigación. New Orleans. Geron.org

27 de febrero - 02 marzo 2014: 40ª Reunión Anual y Conferencia de Liderazgo Educativo de la Asociación de Gerontología en la Educación Superior. Denver, Colorado. aaghe.org/am

11 al 15 de marzo de 2014: 60º Aniversario de la Sociedad Norteamericana en el Envejecimiento. San Diego, California. www.asaging.org/aia

=====

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

- 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

- Esperamos que usted disfrute del boletín.

Los nuevos suscriptores pueden incorporarse enviando un correo electrónico a: <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter>

Si ya se encuentra en nuestra lista de correo también puede gestionar su cambio de correo electrónico haciendo click en el enlace de registro e ingresando el correo electrónico que desea cambiar.

<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter>

Por otros temas, dirigirse a: info@TaosInstitute.net

=====