



=====

BOLETÍN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

marzo – abril 2014

=====

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 72

=====

• **COMENTARIO:**

Usando los recuerdos como recursos

• **INVESTIGACIÓN:**

¡Los crucigramas no son sólo divertidos!

¿Qué significa ser anciano?

• **EN LAS NOTICIAS:**

Un escritor de 93 años habla de sus recuerdos y pérdidas

Las viudas que ayudan

La literatura erótica y la buena vida

• **CRÍTICA LITERARIA:**

Agewise: la lucha contra la nueva discriminación por la edad en Norteamérica,
por Margaret Morganroth Gullette

• **Apuntes de la Dra. M. C. Ravazzola de Mazières**

• **RESPONDEN LOS LECTORES**

• **ANUNCIOS**

• **Información para los lectores**

=====

COMENTARIO:

* Usando los recuerdos como recursos

Quizás sea un ingenuo. He pasado la mayor parte de mi vida pensando hacia el futuro. De alguna manera, mirar hacia el pasado me parecía una pérdida de tiempo. Me centro principalmente en la actividad justo enfrente de mí, y en lo que viene después de eso, y después de eso, y en el futuro. Siempre ha sido "lo que viene" y "¿qué hacer al respecto?". A menos que lo necesitara para alguno de mis proyectos, mirar hacia atrás era una fantasía inútil. Recientemente, sin embargo, me encontré en una situación en la que era inútil "mirar hacia adelante".

Mary y yo estábamos en Paraguay, y queríamos ver las famosas Cataratas del Iguazú, a cinco horas de auto desde donde estábamos trabajando. Una camioneta nos pasó a buscar; Mary se colocó en el asiento delantero y yo en la parte trasera. Tenía la esperanza de leer o trabajar en mi computadora; tenía mucho para hacer. Pero el camino estaba tan lleno de baches, que me era imposible. Y el sonido era tan fuerte que la conversación también era imposible. Pronto, el paisaje se volvió monótono. Para mí, iesta era una condición rayana en el infierno!

Traté de dormir, pero la ruidosa camioneta no me lo permitía. Sin embargo, mientras me recostaba con los ojos cerrados, me encontré repasando lentamente en mi mente incidentes del pasado. Y cuando comenzaba a recordar un incidente, pronto me encontraba recordando una persona asociada, un evento o un lugar. Para mi sorpresa, poco a poco empecé a sentir una sensación de placer. Me dije a mí mismo: "Ese fue un momento divertido", "Aquello fue fascinante", "Él era estupendo", "Ella era fantástica". Con esto, comencé a centrarme en momentos y lugares específicos - un romance en sexto grado, la fiesta de graduación, París en los 80s, y así sucesivamente. Saludé a viejos amigos, le sonreí a los contratiempos, reviví sentimientos de temor...el tiempo comenzó a moverse con rapidez; había descubierto un tesoro.

Tal vez ustedes, los lectores, ya han conocido este placer todo el tiempo. Pero para mí fue un paso importante en la realización de las alegrías de ser una persona mayor. Llevamos con nosotros una enorme riqueza y, si aprendemos a ordenar sabiamente nuestros recuerdos, estos estarán disponibles en cualquier momento para darnos placer, apoyo, compañía, afirmación, y más aún. Con Mary, voy a regresar y revisar los álbumes de fotos que hemos almacenado en nuestro armario en el hall de casa. Nos ayudarán a completar los años que han quedado como los campos en receso (N. del T.: Ken se refiere a los años en que los campos se dejan sin sembrado, para su recuperación). Me preocupa que los recuerdos se hayan perdido porque nunca los visitamos. Quizás haya que dejarlos partir. No voy a esperar otro viaje lleno de baches para volver a visitar mi cámara de tesoros.

Ken Gergen

INVESTIGACIÓN:

¡Los crucigramas no son sólo divertidos!

De una crítica resumida de Kathleen Smith

Un nuevo estudio, financiado por *National Institutes of Health* (Institutos Nacionales de la Salud), ha encontrado que los beneficios del entrenamiento cognitivo de los ancianos pueden durar hasta 10 años. El informe, que aparece en la edición de enero pasado de la revista de la Sociedad Norteamericana de Geriátrica (*Journal of the American Geriatrics Society*), detalla cómo el entrenamiento destinado a impulsar la habilidad de los ancianos en la memoria, el razonamiento y la velocidad de procesamiento hizo más lento su declive cognitivo y ayudó a los participantes a mantener el funcionamiento en las tareas de la vida diaria a través de una década.

Uno de los coautores del estudio, el Dr. Sharon Tennstedt, vicepresidente de los Institutos de Investigación de Nueva Inglaterra (*New England Research Institutes*) explica: "Es como ir al gimnasio durante 10 años y hacer un poco de entrenamiento de fuerza; 10 años después, uno todavía tendrá bastante fuerza en los brazos; no estará tan fuerte como entonces, pero todavía conserva bastantes beneficios."

El estudio es el más grande de su tipo, dado que incluyó a más de 2.800 participantes de 65 a 94 años de edad, provenientes de una amplia gama de grupos educativos, socioeconómicos, raciales y étnicos. Los investigadores asignaron a los voluntarios, ya sea recibir 10 sesiones de una hora de entrenamiento durante cinco a seis semanas, o pertenecer a un grupo de control sin entrenamiento.

A los 10 años de seguimiento, los que tenían entrenamiento en el razonamiento y la velocidad de procesamiento experimentaron menos declinación de esas habilidades cognitivas, en comparación con los participantes (de control) no entrenados. Los participantes en los tres grupos de entrenamiento reportaron significativamente tener menos dificultades para realizar diariamente sus actividades que los no entrenados.

Los resultados implican que los psicólogos deberían animar a los ancianos a participar en actividades que desafíen sus habilidades cognitivas. Los consumidores deben ser conscientes de que pocos juegos cerebrales disponibles en el mercado han sido probados adecuadamente para apoyar sus reclamos de beneficios. No obstante, según los autores del estudio, el aumento previsto de la demanda de los consumidores y la competencia del mercado deberían resultar en más programas o juegos con impacto comprobado. Mientras tanto, recomiendan a los ancianos que encaren cualquier actividad cognitivamente estimulante, como la solución de crucigramas y los juegos de naipes.

Otro coautor, y profesor de investigación de la Universidad de Washington, el Dr. Sherry Willis, dice: "El mantenimiento de la función cognitiva puede ser aún más sobresaliente para la generación que ahora se moviliza entre sus 60 y 70 años. Los *baby boomers*, que están en los primeros años de su vejez, se están volviendo realmente muy conscientes de que puede que tengan que trabajar más tiempo. Y este estudio habla de la plasticidad del funcionamiento cognitivo:

los ancianos pueden mejorar a través del entrenamiento cognitivo y mantener los efectos."

De: (<http://www.apa.org/monitor/2014/03/cognitive-training.aspx>) Reporte de los efectos de diez años de entrenamiento cognitivo avanzado para el estudio de la relación entre el entrenamiento cognitivo independiente y vital, y el funcionamiento cotidiano de los ancianos, por Rebok, G. W. ; Ball, K.; Lin, T.; Guey, R. N.; Jones, H-Y. K.; y otros. Revista de la Sociedad Norteamericana de Geriatría, 2014, 16-24.

* ¿Qué significa ser anciano?

La AARP (N. del T.: siglas de la Asociación Norteamericana de Jubilados) realizó un estudio sobre el envejecimiento, en el cual se les preguntó a 1.800 estadounidenses qué había significado para ellos el envejecimiento, hasta el momento de la encuesta. Estas son algunas de sus principales conclusiones:

A la pregunta: "¿A qué edad se es viejo?", el 85% de los encuestados, de edades entre los 40 a 90 años, dijo que "no eran viejos". En general, independientemente de su edad, "viejo" era siempre alguien mayor que ellos mismos.

A la pregunta de cómo los describirían los demás en función de su edad, el 45% dijo que "más joven", y otro 25% dijo: "activo", "sano" y "en la flor de la vida".

Curiosamente, en general, las personas de más edad estaban de acuerdo con estas declaraciones: "Los problemas con mi salud física no me hacen retroceder en hacer lo que quiero", "Envejecer ha sido más fácil de lo que pensaba" y "Tengo más energía ahora que la que esperaba por mi edad". Por ejemplo, cerca del 70% de las personas en sus 60s y 70s, dijeron que la salud física no les había disminuido.

Se les preguntó si estaban de acuerdo con la afirmación: "Hay muchas cosas agradables acerca del envejecimiento". Los afroamericanos fueron los más propensos a responder afirmativamente (79%), así como a lo siguiente: "Creo que se ha producido un diferencia en mi vida". Los que estuvieron menos de acuerdo con las dos declaraciones fueron los estadounidenses de origen asiático (en el 63%), y fueron los más propensos (24%) a acordar que: "La vejez es un tiempo de soledad".

En respuesta al comentario: "Sé que voy a disfrutar el sexo, no importa la edad que tenga", los hombres fueron más propensos que las mujeres a decir que sí (71% vs. 50%).

De: "You're Old, I'm Not (Usted es viejo, yo no)". Revista de la AARP, febrero/marzo, pág. 42-44.

EN LAS NOTICIAS:

* **Un escritor de 93 años habla de sus recuerdos y pérdidas**

El famoso ensayista de libros sobre béisbol, Roger Angell, habla de la pérdida y de los recuerdos que tiene de la incontable gente que habitaba su mundo y luego falleció. A pesar de su ausencia, "los gestos y miradas y los tonos de voz de los suyos...vuelven a aparecer inesperadamente, acompañados por toques de dulzura o de irritación". Opina que: "La sorpresa, para mí, es que el peso acumulado procedente de estas partidas no nos entierra a nosotros, y que incluso el dolor de una pérdida casi insoportable da paso bastante rápido a algo más distante, pero todavía tenazmente resplandeciente." Pensando en el desfile de los muertos, se pregunta: "¿Por qué me mantienen así, me animan, me recuerdan la vida? No lo entiendo: ¿Por qué no cesa el duelo?"

La idea más importante para Angell es lo significativo de "nuestra necesidad incesante de profundo apego y amor íntimo". La mayoría de las personas más jóvenes no quieren saber acerca de este "secreto lascivo". "Pero yo creo que todo el mundo quiere estar con alguien más en la noche, juntos en la oscuridad." Y termina sugiriendo que aquellos que, como él, han perdido un amor "conocen el vacío de la pérdida, y prosiguen todavía su viaje sintiéndose afortunados e incluso no del todo solos."

De: *This Old Man: Life in the Nineties* (Este anciano: la vida a los 90s), por Roger Angell, *New Yorker*, 17 y 24 de febrero de 2014, 60-65.

* **Las viudas que ayudan**

Actualmente, se estima que el 75% de todas las mujeres serán viudas, al menos una vez. La Conexión "W" (*The "W" Connection*) se refiere a un número cada vez mayor de grupos formados por viudas que se asocian por compañerismo, asesoramiento y apoyo mutuo. La Conexión no está diseñada como un encuentro espiritual o terapéutico, sino que sirve como un lugar para ayudar a las mujeres a sobrevivir emocional y económicamente en tiempos difíciles. El primer grupo de Conexión "W" comenzó en Nueva York en 2010, y a partir de ahí se ha ido extendiendo por todo el país.

El grupo de Filadelfia se reúne una vez al mes. Cada sesión tiene un tema, ya sea personal o práctico. Las mujeres se aconsejan entre sí sobre las maneras de adaptarse a este período de la vida nuevo y difícil. Como dijo una de los miembros: "Me hubiera gustado haber tenido este grupo cuando enviudé y que me dijeran que iba a sonreír nuevamente, que podría volver a amar." Otra de ellas desafió la noción de que la viudez era más difícil de soportar en el primer año: "Durante el primer año estás adormecida. El peor es el segundo año, porque el shock desaparece."

Desde: *After Loss, Living* (Vivir, después de la pérdida), por Jeff Gammage, *Philadelphia Inquirer*, 19 de enero de 2014, B1, B11.

* **La literatura erótica y la buena vida**

Los investigadores colombianos han sugerido una nueva clave para una buena vida en el envejecimiento: la lectura y el debate sobre la literatura erótica! En un reciente congreso de la Asociación Panamericana de Gerontología y Geriátrica, los investigadores informaron de sus estudios sobre los efectos cognitivos de su sugerencia. Los libros no eran pornográficos, pero tenían fuertes pasajes y temas eróticos. Entre los libros estaban: Como agua para el chocolate (*Like Water For Chocolate*), de Laura Esquivel; El amante de Lady Chatterley (*Lady Chatterley's Lover*), de D. H. Lawrence y Veinte poemas de amor y una canción desesperada (*20 Love Poems and one of Despair*), de Pablo Neruda.

Para debatir sobre los libros que estaban leyendo de la lista sugerida, unos adultos mayores de 65 años se reunieron cada 15 días en un curso universitario. La gran mayoría de los lectores eran mujeres. Antes del año de duración de las reuniones, las mujeres fueron evaluadas en sus habilidades cognitivas – que incluyeron la atención, la memoria y las habilidades narrativas. Al final del estudio, estas diversas capacidades eran más fuertes que al principio. La literatura alentó al grupo a compartir sus propias historias de romance, a expresar su interés en las opiniones y experiencias de los demás, y a crear una atmósfera alegre y edificante. Pocos participantes expresaron pensamientos depresivos al final del curso. Los investigadores sugirieron que la lectura de la literatura erótica tenía un poder especial para animar a los participantes y que otras formas de la literatura no tendrían el mismo impacto en sus capacidades y estados de ánimo.

Literatura erótica. La inesperada terapia para la tercera edad, por Fabiola Czubaj, La Nación. 03 de abril de 2014. Pág. 18.

LIBROS RECOMENDADOS POR LOS LECTORES:

* ***Agewise: la lucha contra la nueva discriminación por la edad en Norteamérica***, por Margaret Morganroth Gullette. Chicago: Prensa de la Universidad de Chicago, 2011 .

De un ensayo de Ruth Ray Karpen

En su último libro, *Agewise*, una colección de ensayos que exploran los mitos y prejuicios culturales que rodean al envejecimiento y la vejez, Margaret Gullette ilustra la naturaleza del cambio de vida en historias y cuentos. En la introducción, Gullette instala su premisa de que el proceso de envejecimiento, en sí mismo, es un relato afectado por la fisiología, las experiencias de vida y las influencias sociales. ...Para Gullette, la discriminación por la edad afecta a la esencia misma de lo que significa ser humano. Se pregunta, frustrada: "¿Por qué causa este daño sin precedentes a lo largo de la vida no es la historia más grande de nuestro tiempo?" (Pág. 4).

En la Parte II, Gullette proporciona una crítica feminista de la "sabiduría común" que circula por los medios convencionales acerca de los cuerpos

envejecientes de las mujeres. En su capítulo sobre "la hormona Nostalgia", argumenta que la menopausia nunca debería haber sido una historia preponderante, ya que es poco notable en la vida del 90% de las mujeres. Como la mayoría de las experiencias relacionadas con la edad, la menopausia es un fenómeno biocultural, pero los medios de comunicación, siguiendo a la medicina tradicional, lo tratan, principalmente, como un fenómeno biológico. Para Gullette, "la menopausia universal es un falso relato de declinación" (pág. 88).

En el capítulo final de esta sección, Gullette nos invita a considerar "la sexualidad a lo largo de la vida" por la reimaginación del significado del "progreso" en las historias que contamos acerca del envejecimiento sexual. En lugar de establecer comparaciones negativas entre la sexualidad al final de la vida y las actuaciones juveniles impulsadas por las hormonas, haríamos mejor en considerar el sexo dentro de una perspectiva del ciclo de la vida que implica una serie de experiencias. Especialmente para las mujeres, el "sexo de comienzo" de la juventud suele ser muy malo, en comparación con el sexo en la vida posterior, que está libre del temor al embarazo no deseado y, a menudo, está acompañado de una mayor autoestima y el conocimiento de los propios deseos y las respuestas. Gullette advierte que tanto la sexualidad universal como la menopausia universal se convierten en un "falso relato de declinación" en las manos de un medio impulsado farmacéuticamente.

En la sección III, Gullette ofrece esperanza para la antidiscriminación por la edad... La clave es crear una narrativa de la vida que se sostenga, antes que drenar su motivación, para seguir avanzando hacia un futuro desconocido. En los capítulos finales, Gullette demuestra cómo contar historias de vida individuales de maneras que afirmen el envejecimiento, incluso al final de la vida, cuando se enfrenten a una enfermedad grave, a la pérdida y a la dependencia. Ella contempla ejemplos de su propia vida, la literatura y la memoria. Gullette utiliza la novela *Emma*, de Jane Austen, para reflexionar sobre un cambio en cuanto a la edad y la memoria. Hubo un tiempo, antes de que la mente hubiera sido "medicalizada", cuando la pérdida de memoria no se consideraba un fracaso en todas las facultades mentales y, desde luego, en el carácter o la moralidad. Ahora que la mente se ha reducido al cerebro, lo que para los ancianos se ha reducido a la memoria, nos hemos convertido en una cultura de "gente hipercognitiva y asustada" (pág. 179). Con una mayor comprensión y compasión, podemos y debemos cambiar esta cultura. Gullette nos recuerda que "la memoria es sólo un aspecto de la mente - y no necesariamente el aspecto más importante de la individualidad" (pág. 200). Tomados en conjunto, todos los capítulos del libro ilustran las diversas formas en que la declinación puede ser contrarrestada a niveles cultural e individual - ideológica, jurídica, política, étnicamente y, en particular, "imaginativamente, a través de las iluminaciones de nuestras mejores y más largas historias" (pág. 223).

La reseña completa se puede encontrar en:

<http://journals.hil.unb.ca/index.php/NW/article/view/21472/24976>

Apuntes de la Dra. M. C. Ravazzola de Mazières:

* Marcelo Irazusta me ha solicitado que les comente que en el blog LOS DERECHOS DEL NIÑO Y EL TRABAJO SOCIAL ha publicado un documento muy interesante realizado por la FITS (Federación Internacional de Trabajo Social), denominado ENVEJECIMIENTO Y ADULTOS MAYORES. Lo pueden ver ingresando directamente en este enlace:

<http://red-trabajosocial.blogspot.com.ar/2014/06/envejecimiento-y-adultos-mayores.html>

* También deseo recomendar el libro de una excelente bióloga, Susana Sommer, sería investigadora de muy buen criterio, que se titula “Según pasan los años (*As years go by*)”, publicado por Capital Intelectual, en Buenos Aires, Argentina, 2013. Trataré de hacerles un comentario en un próximo boletín.

RESPONDEN LOS LECTORES:

De vez en cuando recibimos una nota de Georgie Bright Kunkel, describiendo sus últimas aventuras. Esta es la última versión, que envía junto con una foto en el Club de la comedia.

Desde que escribí por última vez, he tenido un buen año de vida (a mis 93 años). Prosigo subiendo al escenario de la comedia, aquí, en Seattle, y me presento en el mismo en la noche de lectura de poesía de cada mes. He estado cantando en el coro de mi iglesia y he sido entrevistada por la estación local de CBS, KOMO, para una aparición en el noticiero nocturno, porque tal vez soy la cómica de *standup* más vieja del mundo.

La vida es buena.

¡Salud!, Georgie Bright Kunkel

ANUNCIOS:

Sociedad Gerontológica de Norteamérica 2014
Reunión Científica Anual: 5 al 9 de noviembre de 2014, Washington, DC.
Creando conexiones: desde las células a las sociedades.
Resúmenes al 05 de marzo de 2014, a: www.geron.org/2014.

Información para los lectores

- **Preguntas y comentarios:** si usted tiene alguna pregunta o material que le gustaría compartir con otros lectores del boletín, por favor envíe un correo electrónico a Mary Gergen a: gv4@psu.edu

- **Números anteriores:** los números anteriores del boletín, incluyendo las traducciones en español, alemán, francés, danés y chino se encuentran archivados en: www.positiveaging.net

- **Cómo suscribirse, darse de baja o cambiar su dirección de correo electrónico:**

Esperamos que usted disfrute del boletín.

Los nuevos suscriptores pueden unírse nos haciendo click en el enlace “*Sign Up*” de la esquina superior derecha en:

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

También puede darse de baja o cambiar su correo electrónico a través de ese enlace.

Para darse de baja envíe un correo a: info@TaosInstitute.net

=====